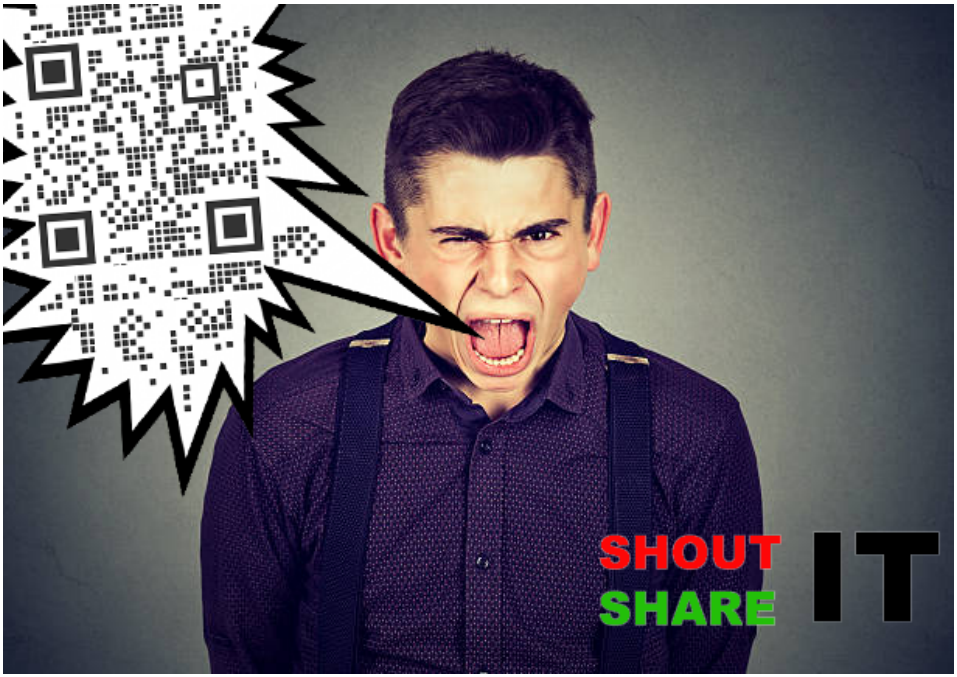
САЛАТНАЯ ДИЕТА

500 РЕЦЕПТОВ САЛАТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если вы хотите сбросить лишние килограммы и при этом не морить себя голодом, воспользуйтесь салатной диетой. Ее преимущество перед всеми остальными заключается в том, что вам не нужно три раза в день есть одно и тоже блюдо, на вашем столе всегда будет вкусная и разнообразная еда, богатая витаминами и микроэлементами. А это очень важно в период похудения. Кроме того, салаты, содержащие свежие овощи и фрукты, будут способствовать очищению организма от шлаков, сделают вашу кожу и волосы красивыми, а самочувствие и настроение прекрасными! Приятного вам аппетита!

- Светлана Александровна Хворостухина, Ольга Николаевна Трюхан
  - Введение
    -
  - Глава 1
    -
    - Нормальный вес: как его определить
      -
    - Тип конституции
      -
    - Подсчитываем калории
      -
    - Калорийность продуктов питания
      -
    - Рациональное питание – возможно ли это
      -
    - Мифы и правда о холестерине
      -
    - Выбираем диету
      -
    - Совместимость продуктов питания
      -
      - Чеснок, огурцы, редис, лук, капуста, укроп
        -
      - Тыква, свекла, морковь
        -
      - Орехи
        -
      - Сметана
        -

- Ягоды, кислые фрукты, помидоры
- Крупы, хлеб, картофель
- Сладкие фрукты, сухофрукты
- Бобовые
- Масло растительное
- Масло сливочное
- Сыр твердый
- Кисломолочные продукты
- Яйца
- Молоко
- Рыба, мясо

- Влияние продуктов питания на организм
  - Абрикос
  - Айва
  - Апельсин
  - Арахис
  - Баклажан
  - Банан
  - Брусника
  - Виноград
  - Горох
  - Гранат

- Грейпфрут
- Грибы
- Груша
- Дыня
- Ежевика
- Земляника, клубника
- Инжир
- Капуста
- Картофель
- Клюква
- Крупы необработанные
- Крупы обработанные
- Крыжовник
- Кукуруза
- Лимон
- Лук репчатый
- Малина
- Мандарин
- Масло оливковое
- Масло подсолнечное
- Мед
- Миндаль

- Морепродукты
- Морковь
- Капуста морская
- Мясо
- Огурец
- Орех грецкий
- Орех кедровый
- Перец
- Персик
- Редька
- Репа
- Рыба
- Рябина обыкновенная
- Рябина черноплодная
- Свекла
- Слива
- Смородина черная
- Соя
- Томат
- Укроп
- Фасоль
- Фундук

- Правила выхода из диеты
- Глава 2
  - Салат из курицы с овощами в медовом соусе
  - Салат из говядины и редьки
  - Салат из мяса кролика с сельдереем
  - Салат из курицы с вареными овощами
  - Салат из колбасы и ветчины
  - Салат из мяса гуся с яблоками
  - Салат из курицы и белокочанной капусты
  - Салат из индейки и яблок
  - Салат с отварным языком
  - Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком
  - Салат из жареной утки
  - Салат из курицы с яблоком и рисом
  - Слоеный салат из мяса и овощей
  - Салат из утки, моркови и смородины
  - Салат из говяжьего языка с овощами
  - Салат мясной
  - Салат из говядины и консервированного зеленого горошка
  - Салат из вареной ветчины и цветной капусты
  - Салат из говядины и помидоров
  - Салат с сыром и окороком

- Салат из телятины с цветной капустой
- Салат из курицы с краснокочанной капустой
- Салат с колбасой и консервированным зеленым горошком
- Салат из куриного мяса и фруктов
- Салат из говяжьей вырезки и редиса
- Салат из мяса цыпленка
- Салат из мяса с ветчиной
- Салат из вареной ветчины и винограда
- Салат из филе курицы с яйцами
- Салат из печени
- Салат из отварной телятины с зеленым горошком
- Салат зеленый с курицей и яйцами
- Салат из курицы с сыром и апельсином
- Салат из куриного мяса с зеленым горошком и яйцами
- Салат из колбасы с маринованными огурцами
- Салат из жареной курицы и свежих огурцов

○ Глава 3

- Салат из креветок и семги
- Салат из сазана с маринованными огурцами
- Салат из камбалы с креветками
- Салат из сельди и свинины

- Салат из морских гребешков
- Салат из креветок с ананасом
- Салат из сельди со сметаной
- Салат из кальмаров с помидорами
- Салат из морского окуня с помидорами
- Салат с сельдью, яблоками и свеклой
- Салат из морепродуктов
- Салат с маринованной форелью
- Салат из консервированного тунца и сладкого перца
- Салат из сельди и фасоли
- Салат из семги с фруктами
- Салат из кальмаров с морковью
- Салат из печени трески с зеленым горошком
- Салат из мяса крабов
- Салат из лосося и сыра
- Салат из креветок и зелени
- Салат из семги
- Салат из морской рыбы
- Салат из сардин
- Салат из трески и консервированного зеленого горошка
- Салат из сельди и белокочанной капусты

- Салат из нута и тунца
- Салат из тыквы с кальмарами
- Салат с консервированным лососем и фасолью
- Салат из макарон и тунца
- Салат из консервированной рыбы и сыра
- Салат из креветок
- Салат из кальмаров с грейпфрутом
- Салат из крабов с авокадо
- Салат из семги с яблоками
- Салат из крабовых палочек с капустой и кукурузой
- Сельдь под «шубой»

○ Глава 4
- Салат из грибов и печени
- Салат из шампиньонов с креветками и авокадо
- Салат из шампиньонов с редисом
- Салат из маринованных грибов
- Салат из белых грибов с яйцами
- Салат из шампиньонов с телятиной
- Салат из грибов с чесноком и хреном
- Салат из лисичек с кедровыми орешками
- Салат из соленых грибов со сметаной
- Салат из шампиньонов с телятиной

- Салат из шампиньонов и соленых огурцов
- Салат из грибов с сыром
- Салат из рыжиков
- Салат из грибов с овощами
- Салат из шампиньонов и репчатого лука
- Салат картофельный с маринованными грибами
- Салат из грибов с рисом и курицей
- Салат из грибов с морковью и орехами

○ Глава 5

- Винегрет с квашеной капустой
- Винегрет с огурцами и сметаной
- Винегрет с яблоками и зеленым горошком
- Винегрет с мочеными яблоками
- Салат из моркови с квашеной капустой
- Салат из моркови с сыром
- Салат из свеклы с черносливом
- Салат из квашеной капусты с луком
- Салат из помидоров со сладким перцем
- Салат из редьки с яблоками
- Зеленый салат со сметаной
- Салат из репы и редьки со сметаной
- Салат из белокочанной капусты и клюквы
- Салат из редиса со сметаной и яйцами

- Салат из тыквы и соленых огурцов
- Салат из огурцов с виноградным уксусом
- Салат из зеленого лука и яиц
- Зеленый салат с растительным маслом
- Салат из брокколи и свеклы
- Салат из красной фасоли, маринованных огурцов и яблок
- Салат из огурцов со сметаной
- Салат из моркови и зелени
- Салат из моркови со сметаной и сахаром
- Салат из помидоров и брынзы
- Салат овощной с маслинами
- Салат из цветной капусты со спаржей
- Салат из моркови с медом и сметаной
- Салат из помидоров со сметаной
- Салат из картофеля, помидоров и консервированной кукурузы
- Салат из белокочанной капусты с огурцами
- Салат из помидоров с простоквашей
- Салат из моркови с зеленым горошком
- Салат из зеленого лука
- Салат из фасоли с оливками
- Салат из моркови с яблоками

- Салат из огурцов и помидоров с маслом
- Салат из сельдерея с виноградом
- Салат из белокочанной капусты с яблоками и сахаром
- Салат из огурцов и листьев одуванчика
- Салат из спаржи и моркови
- Салат из огурцов и редиса
- Салат из моркови с курагой
- Салат из белокочанной капусты с лимонным соком
- Салат из брокколи с брынзой
- Салат из цветной капусты и яиц
- Салат из белокочанной капусты с морковью
- Салат из помидоров с яблоками и зеленым луком
- Салат из цветной капусты и помидоров
- Салат из цукини и огурцов
- Салат из редиса со сметаной
- Салат из баклажанов и лука
- Салат из картофеля
- Салат из белокочанной капусты со свеклой
- Слоеный салат из овощей
- Салат из стручковой фасоли
- Салат из листьев салата с растительным маслом

- Салат из яиц и щавеля
- Салат из сельдерея
- Салат из квашеной капусты с яблоками
- Салат из зеленого лука и творога
- Салат из брокколи с сыром горгонцола
- Салат из свеклы с краснокочанной капустой
- Салат из лука и арбуза
- Салат из консервированной фасоли
- Салат картофельный с консервированным зеленым горошком
- Салат из кукурузы с перловой крупой
- Салат из свеклы с укропом
- Салат из помидоров с базиликом
- Салат из шпината с козьим сыром
- Салат из огурцов, картофеля и укропа
- Салат из капусты с йогуртом
- Салат из риса с овощами и укропом
- Салат картофельный с морковью
- Салат из макарон, кукурузы, помидоров и базилика
- Салат капустный с морковью и огурцом
- Салат из овощей и брынзы
- Салат из шпината с кедровыми орехами

- Салат с укропом и огурцами
  -
- Салат из брокколи с миндалем
  -
- Салат из чечевицы с зеленым луком
  -
- Салат из свеклы с яблоками
  -
- Салат из фасоли с грецкими орехами
  -
- Салат из репы и лука-резанца
  -
- Салат из маслин с сыром фета
  -
- Салат из шпината и цикория
  -
- Салат из огурцов с морковью и чесноком
  -

○ Приложение
  -

Светлана Александровна Хворостухина, Ольга Николаевна Трюхан
Салатная диета. 500 рецептов салатов для похудения

Введение

Дать точное определение понятию «женская красота» невозможно, поскольку оно субъективно. Сколько людей на земле, столько существует и мнений о том, какой тип фигуры и лица следует считать эталоном совершенства. Можно с уверенностью говорить о том, что каждый человек руководствуется собственными критериями, согласно которым он определяет для себя идеальный образ красавицы.

Однако в большинстве случаев люди не могут объяснить свои предпочтения. Кому-то нравятся длинноногие худенькие блондинки, а другим – брюнетки с пышным бюстом и полными бедрами. В данном случае комментарии излишни. Как говорится, дело вкуса...

Но в некоторых случаях идеалы женской красоты выглядят не только непонятными, но и несколько странными и противоестественными. Так, в некоторых племенах, населяющих Африку, красавицами, достойными мужского внимания, принято считать тех представительниц прекрасной половины человечества, которые обладают длинной шеей. Женщины добиваются этого с помощью металлических колец, которые закрепляют вокруг нее.

Независимо от национальной, социальной и временной принадлежности женщины во все времена стремятся к тому, чтобы соответствовать вкусовым пристрастиям мужчин. При этом они ради получения достойного «звания» подлинной красавицы подчас жертвуют собственным здоровьем. В данном случае уместно вспомнить благородных девиц и светских дам XVIII–XIX столетий. Из документальных источников и художественных романов мы знаем, что, прежде чем надеть пышное бальное платье, они облачались в жесткий корсет, который придавал их фигурам особую утонченность и грациозность. При этом тесемки корсета затягивали так туго, что женщины не могли не только свободно дышать, но и попробовать хотя бы кусочек из разнообразных угощений, предлагаемых хозяевами праздничного пиршества.

Говоря о стремлении женщин следовать эталону красоты (придуманному мужчинами), следует вспомнить также и восточных красавиц. Жительницы Японии должны были иметь маленькую стопу. Для этого ноги девочек буквально заковывали в деревянные колодки. Когда же они становились взрослее, то колодки снимали. Однако для того, чтобы не потерять равновесие при ходьбе, юные японки вынуждены были делать маленькие

шаги.

Следует заметить, что понятие женской красоты не только субъективно, но и изменчиво. За всю историю развития человечества определение эталона идеального образа женщины претерпело множество метаморфоз. Как известно, в древнегреческом обществе особенно высоко ценили представительниц слабого пола, являющихся обладательницами широких бедер и маленькой груди. В дальнейшем, в эпоху Возрождения, на пьедестале красоты их сменили красавицы с пышными формами.

Казалось, пышногрудые богини красоты не сдадут своих позиций никогда. Однако с наступлением XX века и им пришлось уступить пальму первенства… почти невесомым девушкам, царицам подиумов и обложек модных журналов, которые зачастую страдали недостатком веса и дистрофией. В течение всего прошлого столетия именно они владели умами мужчин. А женщины всех стран стремились им подражать, нередко изводя себя голодом и всевозможными диетами.

Новый взгляд на женскую красоту ознаменовал приход нового тысячелетия. Современники XXI века определяют ее прежде всего как гармонию внутреннего, духовного, и физического развития. По-настоящему красивое тело – это то, которое соответствует физиологическим и возрастным показателям. Последние же устанавливаются не посредством социологического опроса, а с помощью научных медицинских методов исследования.

Таким образом, сегодня всех без исключения представительниц слабого пола мы с уверенностью можем назвать красавицами. «Некрасивых женщин не бывает!» – гласит народная мудрость.

Не стоит переживать по поводу талии, которая, может быть, чуть шире, чем талия вашей подруги, или чрезмерно широких бедер. При желании недостатки всегда можно превратить в достоинства, воспользовавшись достижениями цивилизации: удобной и красивой одеждой, косметическими средствами, услугами салонов красоты и пр.

Придирчиво разглядывая свое отражение в зеркале, каждая девушка и женщина должна помнить о том, что идеала красоты… нет. Его и не может существовать. По мнению психологов и пластических хирургов, большая часть их пациентов чувствуют себя несчастными вовсе не потому, что обладают недостаточно привлекательной внешностью. Зачастую причиной их бед и неудач становятся неуверенность в себе, заниженная самооценка и комплекс неполноценности. Другими словами, для того чтобы

стать красавицей, нужно научиться быть ею. При этом нет необходимости стремиться к тому, чтобы быть похожей на кого-либо. Каждый человек – индивидуальность. В этом и заключается подлинная его красота.

В доказательство подобных утверждений можно привести тысячи различных историй, рассказанных манекенщицами и моделями. Как выяснилось, не многие обладательницы совершенных форм могут похвалиться счастливой жизнью. Физическую красоту, данную от природы, не следует трактовать как гарантийный талон, предоставляющий право на счастье и успех, которых иногда приходится достигать тяжелым трудом на протяжении долгих лет.

Кроме того, даже идеальные формы с течением времени могут измениться далеко не в лучшую сторону. Врагами совершенных пропорций являются малоподвижный образ жизни и нерациональное питание.

Достижения современной цивилизации, к сожалению, имеют не только положительные свойства, но и нежелательные последствия. Герой нашего тысячелетия – это человек, стремящийся многое успеть сделать. Однако порой он не успевает заботиться о собственном здоровье.

Большинство людей, желая добиться определенных высот в карьере, много времени посвящают работе. Прогулкам на свежем воздухе, занятиям физкультурой и спортом, правильной организации питания почти нет места в расписании человека, живущего в XXI столетии.

Для того чтобы приглушить возникающее порой во время многочасового «общения» с компьютером чувство голода, мы кладем в рот то, что оказывается под рукой. А это чаще всего бутерброды, сваренные наспех полуфабрикаты и ассортимент фастфуда.

Следует заметить, что «культура» потребления продуктов быстрого приготовления, пришедшая некогда в Россию вместе с «ножками Буша», стала главной причиной отказа большинства людей от нормального питания. Действительно, благодаря стремительному развитию отечественного производства полуфабрикатов многие российские хозяйки смогли освободиться от домашних хлопот и стали затрачивать больше времени на достижение успеха в карьере.

Однако у этой медали оказалась и обратная сторона: полуфабрикаты нельзя отнести к продуктам, приносящим пользу. Регулярное их включение в меню может стать причиной нарушения обменных процессов и развития тяжелых заболеваний пищеварительного тракта и иных систем человеческого

организма.

Таким образом, рассуждая о благах, подаренных человечеству цивилизацией, можно говорить не только о пользе и положительных последствиях, но и о вреде. В последнее время врачи обеспокоены серьезной проблемой: людей, которые могли бы похвастаться отменным здоровьем, практически не существует. Нарушения осанки, неврозы, внутренние болезни, ожирение – все это является следствием неправильного образа жизни.

Как уже было сказано выше, наличие идеальной внешности и совершенной фигуры, безусловно, не может быть залогом удачи, счастья и успеха. Однако неразумное отношение к своему физическому здоровью нередко становится причиной возникновения болезней души. Всевозможные комплексы, неуверенность в себе и чувство собственной неполноценности являются сдерживающими факторами, тормозящими развитие и совершенствование личности.

Прежде чем остановить выбор на той или иной диете и таким образом согласиться с мнением окружающих, увидевших в вашей фигуре недостатки, необходимо критически, но в достаточной степени объективно оценить саму себя.

О стереотипах и «нормах» красоты, сформировавшихся в обществе, мы уже говорили. Теперь нужно рассказать о принятых в науке (в частности, диетологии) пропорциях человеческого тела.

Так, вопреки общепринятому мнению, нормальным для женщины является рост от 165 до 170 см. При этом данная величина зависит от длины ног, а не длины туловища, как было принято считать до недавнего времени. Пропорциональной нужно называть фигуру, при которой кончики пальцев опущенных вдоль тела рук касаются точки, находящейся на середине бедра. Длина предплечья должна составлять до 75 % общей длины руки, а длина ног – 53 % длины тела.

Ознакомившись с принятыми в науке пропорциями тела, нет необходимости сосредоточивать внимание на том, чтобы постараться сделать более длинными ноги или руки. Каждый человек уникален. Достоинства же его не должны заключаться лишь в совершенной фигуре. Поистине красивым человек признается только тогда, когда его тело и душа пребывают в гармонии. А недостатки и несовершенства фигуры можно легко подкорректировать, воспользовавшись советами модельеров и диетологов.

Не стоит заниматься, что называется, самоедством и пребывать в подчинении у собственных комплексов. Если вы не

довольны своим внешним видом, то попытайтесь изменить его. Для этого нужно собрать волю в кулак и. заняться «строительством» самой себя. На первом этапе работы над собой советуем обратить внимание на питание и составление рационального меню. Итак, приступаем.

Глава 1
Основы рационального питания

Врачи всех стран мира бьют тревогу: людей, страдающих избыточной массой тела с каждым днем становится все больше. Не секрет, что причиной накопления лишних килограммов является неправильный образ жизни: незначительная мышечная нагрузка, нерациональное питание, потребление высококалорийных продуктов, отказ от занятий спортом.

Результатом всех описанных выше явлений становится не только непривлекательная внешность, но и развитие тяжелых заболеваний: атеросклероза, болезней сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и пр. Кроме того, по мнению многих врачей, ожирение может спровоцировать появление онкопатологии. К тому же избыточный вес влияет и на продолжительность жизни. Доказано, что люди с нормальной массой тела, ведущие активный образ жизни, живут дольше.

Большинство из нас уверены в том, что понятия «человек с избыточным весом» и «здоровый человек» тождественны. Однако это не всегда так. Диетологи говорят о том, что люди, страдающие ожирением, нередко отличаются слабым иммунитетом, а потому зачастую им с большим трудом удается справляться с неблагоприятным воздействием окружающей среды. Помимо прочего, дисбаланс жирового обмена, характерный для людей, страдающих избыточным весом, зачастую вызывает еще большее увеличение массы тела.

Нужно заметить, что содержание в организме избыточного количества жира не следует считать явлением нормальным. Жиры оказывают негативное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и гормональной систем, а также отрицательно влияют на процессы холестеринового и липидного обменов.

Некоторое время назад было принято считать, что клетки жировой ткани обладают низкой активностью и лишь оказывают механическое сдерживающее действие на внутренние органы. Это мнение не вполне верно. Дело в том, что жировая ткань способна активно функционировать и даже прогрессировать.

Причем ее развитие носит агрессивный характер, поскольку она способна быстро разрастаться, образуя множество новых клеток. Жировая ткань поглощает жир из крови, а также формирует клетки, взаимодействуя с углеводами. Высокая степень ее агрессивности проявляется не только в способности

стремительно разрастаться.

Другой отличительной ее особенностью можно назвать возможность накапливать и сохранять токсины, поступающие в организм из внешней среды. В качестве источников ядовитых веществ могут служить загрязненный воздух, некачественные продукты питания и пр.

Однако преувеличивать опасность жировой ткани все же не следует. Действительно, она имеет ряд отрицательных свойств. Но вместе с тем именно она является главным поставщиком в организм веществ, которые обладают антисклеротическим и липотропным действием. Таким образом, можно говорить о том, что абсолютное исключение жиров из рациона нецелесообразно. Во всем нужно соблюдать умеренность.

Еще несколько лет назад некоторые ученые стремились доказать особую эффективность безжировой диеты для сохранения здоровья. Они говорили о том, что человеческому организму достаточно того количества жира, который он сам продуцирует, получая из углеводов.

Сегодня доказана несостоятельность подобной теории. Полностью удалять из меню жиры (как животные, так и растительные) нельзя. В противном случае возможно развитие самых разных заболеваний.

В настоящий момент особое распространение получает диета, основу которой составляет умеренное потребление (но не полное выведение из рациона) жиров. Было доказано, что резкое сокращение или удаление из меню жира провоцирует активизацию атеросклеротического процесса.

Следовательно, для того чтобы продлить жизнь и сохранить здоровье, важно научиться составлять рациональное меню, в котором присутствовали бы продукты, богатые всеми необходимыми веществами, в том числе и жирами.

Одним из наиболее важных компонентов, входящих в состав жиров, являются полиненасыщенные кислоты (или ПНЖК): арахидоновая, линолевая, линоленовая. Именно они обеспечивают нормальное протекание липидного и холестеринового обменов в организме. Главным их свойством следует назвать способность преобразовывать поступающий с пищей холестерин в подвижные растворимые соединения. Кроме того, они оказывают тонизирующее действие на кровеносные сосуды, способствуют укреплению их стенок, повышению эластичности и степени непроницаемости.

Наиболее высокое биологическое действие отмечено у арахидоновой кислоты. Самое большое ее содержание выявлено в свином сале и печени рыб. В качестве активной пищевой добавки

может служить также медицинский рыбий жир, являющийся поставщиком не только жиров и входящих в их состав ненасыщенных кислот, но и витаминов A и D.

Было замечено, что арахидоновая кислота образуется из линолевой. Однако такой процесс возможен, только если в организме присутствует достаточное количество витамина B6. Значит, для обеспечения непрерывного поступления высокоактивной арахидоновой кислоты необходимо ежедневно употреблять до 20 мл растительного масла. Суточная потребность в полиненасыщенных жирах достигает 5–8 г.

Сегодня ученые говорят о существовании взаимосвязи между действием ненасыщенных жирных кислот и обменом витаминов группы B, а также холина – вещества, утрачивающего липотропные характеристики при недостаточном содержании в организме жиров указанного типа. Ненасыщенные жирные кислоты обладают свойством активизировать работу пищеварительных ферментов, повышать иммунитет и выводить радионуклиды.

Одним из основных признаков недостаточного поступления в организм ненасыщенных кислот являются различные поражения кожных покровов. Было замечено, что количество содержащихся в организме ненасыщенных кислот у людей, страдающих экземой, на 1 % меньше, чем у здоровых.

Нормальный вес: как его определить

Главными причинами возникновения ожирения врачи-диетологи считают нерациональное питание и малоподвижный образ жизни. Следовательно, при необходимости и желании сбросить лишние килограммы нужно правильно организовать прием пищи и заняться спортом.

Как уже было замечено выше, низкая физическая активность в сочетании с неправильным питанием, а также недостаток в организме полезных веществ (витаминов, минералов) являются причиной развития раннего атеросклероза и избыточного веса.

В дальнейшем наблюдаются различные нарушения обменных процессов (в том числе холестеринового и липидного) и функционирования внутренних органов и систем.

Таким образом, проблему ожирения нельзя считать лишь эстетическим вопросом, касающимся определения степени привлекательности человеческого тела. Избыточный вес есть проблема, которую нужно рассматривать с точки зрения здоровья и долголетия. Именно поэтому она привлекает внимание многих людей.

С каждым днем лиц, страдающих избыточной массой тела и ожирением, становится все больше. Смертность людей вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, причиной развития которых в большинстве случаев являются малоподвижный образ жизни и неправильная организация питания, также стремительно возрастает. Количество тех, кого можно считать долгожителями, уменьшается.

Подобные факты говорят сами за себя. Желая продлить жизнь и сохранить здоровье, необходимо прежде всего постараться серьезно взглянуть на проблему ожирения и избыточного веса.

Но какой вес следует считать нормальным? Этот вопрос задавал себе каждый. По мнению ученых, вес человека нужно устанавливать в зависимости от индивидуальных физиологических характеристик. В настоящее время врачи используют для его определения самые разные формулы.

Наиболее широкое распространение приобрела формула вычисления нормального веса с учетом показателя роста (так называемая формула Брока): рост (в см) – 100.

В некоторых случаях применяют также формулу Бонгарда. При этом вычисления нормального веса человека нужно производить так: показатель роста умножить на величину окружности грудной клетки и разделить на 240.

Главным достоинством указанных выше формул,

используемых для вычисления нормального веса, является удобство их применения. Однако их существенным недостатком является игнорирование таких субъективных данных, как пол, возраст, вид профессиональной занятости.

В связи с этим при определении нормального веса более рациональным принято считать использование специальных таблиц, одна из которых представлена ниже.

Таблица 1

Определение нормального веса тела

Рост, м	Возраст, лет									
	От 20 до 29		От 30 до 39		От 40 до 49		От 50 до 59		От 60	
	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.
1,5	48,9	51,3	53,9	56,7	56,5	58,1	55,7	58,0	54,8	57,3
1,52	51,0	53,1	55,0	58,7	59,5	61,6	57,6	61,1	55,9	60,6
1,54	53,0	55,3	59,1	61,6	62,4	64,5	60,2	63,8	59,0	61,9
1,56	55,8	58,5	61,5	64,4	66,0	67,3	62,4	65,8	63,7	62,4
1,58	58,1	61,2	64,1	67,3	67,9	70,4	64,5	68,0	62,4	67,0
1,6	59,8	62,9	65,8	69,2	69,9	72,3	65,8	69,7	64,6	68,2
1,62	61,6	64,6	68,5	71,0	72,2	74,4	68,7	72,7	66,5	69,1
1,64	63,6	67,3	70,8	73,9	74,0	77,2	72,0	75,6	70,0	72,2
1,66	65,2	68,8	71,8	74,5	76,5	78,0	73,8	76,3	71,5	74,3
1,68	68,5	70,8	73,7	76,2	78,2	79,6	74,8	77,9	73,3	76,0
1,7	69,2	72,7	75,8	77,7	79,8	81,0	76,8	79,6	75,0	76,9
1,72	72,8	74,1	77,0	79,3	81,7	82,8	77,7	81,1	76,3	78,3
1,74	74,3	77,5	79,0	80,8	83,7	84,4	79,4	82,5	78,0	79,3
1,76	76,8	80,8	79,9	83,3	84,6	86,0	80,5	84,1	79,1	81,9
1,78	78,2	83,0	82,4	85,6	86,1	88,0	82,4	86,5	80,9	82,8
1,8	80,9	85,1	83,9	88,0	88,1	89,9	84,1	87,5	81,6	84,4
1,82	83,3	87,2	87,7	90,6	89,3	91,4	86,5	89,5	82,9	85,4
1,84	85,5	89,1	89,4	92,0	90,9	92,9	87,4	91,6	85,8	88,0
1,86	89,2	93,1	91,0	95,0	92,9	96,6	89,6	92,8	86,3	89,0
1,88	91,8	96,8	94,4	97,0	95,8	98,0	91,5	95,0	88,8	91,5
1,9	92,3	97,1	95,6	99,5	97,4	100,7	95,6	99,4	92,9	94,8

Пользуясь приведенной таблицей, следует вносить некоторые коррективы, учитывая конституциональные особенности. Так, обладатели астенического телосложения могут вычесть из полученного по таблице результата 2–3 %. Людям с

гиперстенической конституцией, напротив, нужно прибавить 1 % к весу, найденному в таблице.

В том случае, если после определения нормального веса было выявлено фактическое его превышение, необходимо установить его величину.

Так, превышение показателя фактического веса по отношению к норме более чем на 20 % нужно считать начальной стадией ожирения, то есть патологии, которая нуждается в коррекции, вмешательстве медиков и проведении специальных профилактических или лечебных мероприятий.

При превышении величины фактического веса менее чем на 20 % рекомендуется лишь внести исправления в организацию питания и изменить образ жизни, увеличив физическую нагрузку. Меню нужно сделать разнообразным.

Количество приемов пищи следует увеличить до 4–5 раз, уменьшив объем разовых порций. В качестве физической нагрузки можно порекомендовать пешие прогулки, спортивные игры и гимнастику.

Диетологи предостерегают от опасности резкого снижения веса тела путем так называемых быстрых диет и значительного увеличения физической нагрузки. Выявив превышение фактического веса, не нужно стремиться к тому, чтобы в течение недели устранить разницу. Если на протяжении длительного времени масса тела находилась на одном уровне, то нет необходимости резко уменьшать ее. Цель любой диеты должна заключаться в том, чтобы прежде всего добиться прекращения увеличения веса, а в дальнейшем постепенно снижать его до нормы.

Тип конституции

Для того чтобы точно определить свой нормальный вес тела, при расчетах необходимо учитывать тип конституции.

В настоящее время специалисты говорят о существовании трех основных типов телосложения: астенического, нормостенического и гиперстенического.

При выявлении типа конституции требуется установить длину тела, измеряя ее от середины лобка до среднего края грудины. Полученное число следует разделить на величину роста, выраженную в сантиметрах, и затем умножить на коэффициент 100.

При определении типа телосложения нужно помнить о том, что вычисленный предложенным выше способом результат окажется приблизительным, поскольку при расчетах не берутся во внимание многие параметры (например, индивидуальные свойства фигуры).

Астенический тип. Люди, имеющие данный тип телосложения, как правило, обладают высоким ростом, плоской и узкой грудью, тонкими и длинными шеей, руками и ногами. Кроме того, их мускулатура недостаточно развита.

Нормостенический тип. Люди с телосложением нормостенического типа обычно характеризуются средним ростом и весом. Мускулатура рельефная, хорошо развита.

Гиперстенический тип. Те, чье телосложение относится к данному типу, отличаются сравнительно невысоким ростом, имеют короткую шею, широкие бедра и плечи. В большинстве случаев именно гиперстеники страдают избыточной массой тела и ожирением.

Подсчитываем калории

Для того чтобы все внутренние органы и системы организма нормально функционировали, важно потреблять достаточно калорий. Как известно, продукты, содержащие значительное их количество, способны дать максимальный объем энергии, который необходим для жизнедеятельности.

В связи с этим врачи считают неэффективными и даже губительными те диеты, которые основаны на резком сокращении потребления высококалорийных продуктов питания. Для того чтобы обрести нормальный вес, не следует полностью исключать из рациона продукты, содержание калорий в которых достаточно высоко. Дело в том, что организм в случае неполучения требуемого количества калорий будет заимствовать их из других источников, которыми часто оказываются мышцы.

Действительно, спустя некоторое время после сокращения употребления калорийной пищи организм адаптируется к новым условиям. Однако после завершения диеты и возвращения к привычному меню, то есть к употреблению продуктов питания с высокими показателями калорийности, он начинает активно «всасывать» недополученные калории. Результат очевиден – значительное увеличение массы тела.

Нужно отметить, что подобный итог ожидает всех тех представительниц прекрасной половины человечества, кто предпочитает так называемые экспресс-диеты. Однако не только набор массы тела становится их результатом. Как правило, в течение первого периода после таких диет наблюдается обвисание кожи, возникновение темных пятен под глазами и изменение цвета кожных покровов лица с нежно-розового на землистый. Да и общий внешний вид женщины, испытавшей тяготы экспресс-диеты, нельзя назвать привлекательным. Чаще всего она выглядит изможденной и усталой. А ее взгляд словно бы говорит о том, что она «страшно голодна»...

Согласно данным современных ученых-диетологов, общая калорийность продуктов, потребляемых человеком за сутки, должна составлять 2000–2500 ккал. Снижение этого уровня, равно как и его значительное повышение при отсутствии какой бы то ни было физической нагрузки может привести к ухудшению здоровья.

Для того чтобы узнать количество потребленных за сутки или за один прием пищи калорий, используются специальные таблицы. Их можно найти на страницах книг или электронных журналов Интернета. Однако психологи не советуют чрезмерно

увлекаться подсчетом калорий. Нередко стремление «поставить на учет» каждую съеденную крошку становится причиной развития неврозов.

Лучше всего произвести подсчет и определить средний суточный показатель, который в дальнейшем будет служить своеобразным ориентиром при составлении меню. При этом необходимо установить количество калорий, потребленных, например, за четыре дня: два выходных и два рабочих. Далее следует вычислить среднее арифметическое, которое и станет показателем количества калорий за сутки.

Диетологи советуют подсчитывать не потребленные калории, а сжигаемые за день и их соответствие энергозатрам. Для того чтобы определить индивидуальную потребность в калориях, следует принять во внимание такие параметры, как вес, возраст, пол, род занятий и уровень физической нагрузки. Так, было подсчитано, что средняя дневная норма потребления калорий для женщины, занятой в сфере интеллектуальной деятельности, такова:

– не более 2100 ккал (25–40 лет);

– 2000 ккал (40–65 лет);

– 1800 ккал (от 65 лет и старше).

Для того чтобы избавиться от потребленных сверх нормы калорий, необходимы соответствующие физические занятия.

При избыточной нагрузке человек худеет, при недостаточной, напротив, набирает вес. Для точного подсчета соответствия употребленных калорий и степени физической нагрузки можно воспользоваться уже упомянутыми таблицами, которые имеются на вебстраницах Интернета. Кроме того, большинство современных тренажеров оснащены электронными счетчиками, выводящими на дисплей данные о сожженных калориях.

Необходимо повторить, что не всегда уменьшение потребления высококалорийных продуктов является гарантией снижения веса. Нередко для того, чтобы уменьшить чувство голода, в перерывах между основными приемами пищи мы съедаем «вкусненькое». В ход идут чипсы, попкорн, соленые орешки, мороженое, печенье, сухарики и пр.

И таких «легких» перекусов в течение дня может быть несколько. Итог их весьма печален – набор веса вопреки выбранной диете.

Каждый продукт обладает теми или иными полезными веществами. К тому же некоторые из них (например, сухарики, сушеная рыба, кальмары и т. п.) имеют небольшой показатель содержания калорий. Но, включая подобные продукты в свой рацион, нужно помнить о том, что большинство из них содержат

много соли.

Для легких перекусов можно использовать нежирный сыр, фрукты, молочные продукты.

Кроме того, даже придерживаясь строгой диеты, позволительно съесть пакетик орешков или неочищенных семечек.

Калорийность продуктов питания

Как уже было сказано выше, выбирая ту или иную диету и продукты питания для приготовления блюд, важно учитывать их калорийность.

Известно, что все продукты различаются не только входящими в их состав веществами, но также и количеством калорий.

Сохранить здоровье и нормальный вес поможет такое питание, при котором будет соблюден баланс между получаемой и расходуемой энергией, источниками которой являются продукты. В том случае, если организм получает калорий сверх меры, он откладывает их в «хранилища», результатом чего становится увеличение массы тела.

И наоборот, недостаточное поступление в организм питательных веществ приводит к дефициту веса и развитию различных заболеваний внутренних органов и систем.

Ниже дан перечень продуктов питания, традиционно включаемых в рацион, и показатели их калорийности (на 100 г):

Морская капуста, зеленый лук – 10 ккал.

Зелень сельдерея – 10 ккал.

Огурцы, лесные грибы (опята, маслята, лисичкии др.), салат, редька – 20 ккал.

Сладкий перец, клюква, кабачки, патиссоны – 20–30 ккал.

Кефир, молоко, простокваша – 20–30 ккал.

Фасоль (стручки), цитрусовые, морковь, укроп, бахчевые, алыча, красная смородина – 30–40 ккал.

Репчатый лук, вишня, слива, черная смородина, зелень петрушки, крыжовник, свекла, груша, яблоко – 40–50 ккал.

Зеленый горошек, виноград – 70 ккал.

Мясо (телятина, говядина), шиповник, творог (нежирный), печень говяжья, ряженка – 80—150 ккал.

Баранина, индейка, курица, яйцо, хлеб ржаной – 150–200 ккал.

Творог (жирный), сливки, пшеничный хлеб, изюм, сметана – 200–250 ккал.

Картофельный крахмал, курага, чернослив, брынза, орехи – 250–300 ккал.

Мед, макаронные изделия, соя, бобы, крупы —

300—350 ккал.

Свинина, мясо гуся, сыр, сахар – 350–400 ккал. Мясо утки – 500 ккал.

Маргарин, сливочное масло – 700–750 ккал. Растительное

масло, топленое масло – 900 ккал.

Рациональное питание – возможно ли это

Основой любой диеты является рациональное питание. Меню не должны составлять исключительно низкокалорийные продукты.

Главным принципом выбора последних лучше всего считать их соответствие определенным требованиям к биоэнергетическим свойствам. Так, диетологи советуют включать в суточный рацион 50 % углеводов, 20 % белков и 30 % жиров.

Белок часто называют своеобразным строительным материалом для организма человека. Было доказано, что, например, ногти и волосы на 90 % состоят из белка. Более того, без него невозможно протекание некоторых важных процессов жизнедеятельности человеческого организма.

Недостаточное количество белков может иметь серьезные последствия и стать причиной таких нежелательных явлений, как нарушение обмена веществ, снижение скорости регенерации клеток и т. д.

Основным источником животного белка следует считать мясо. Тем, кто боится набрать лишний вес, рекомендуется употреблять больше мяса птицы, поскольку оно содержит сравнительно немного жиров и углеводов. Вместе с тем это весьма ценный питательный продукт, так как в его состав входят минералы, витамины и чистый белок.

Говядина отличается от куриного мяса тем, что содержит жиры, которые трудно расщепляются, а потому плохо усваиваются организмом. В некоторых случаях ее заменяют менее жирной телятиной. А свинину и баранину лучше включать в рацион нечасто, так как они богаты жирами и относятся к группе высококалорийных.

Белок содержится и в рыбе. По мнению диетологов, ее нужно обязательно включать в меню не реже чем дважды в неделю.

Даже самые жирные сорта рыбы хорошо усваиваются организмом. А потому их можно употреблять тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Одним из важных источников растительного белка являются бобовые культуры (горох, бобы, фасоль, соя). Особое внимание на такие продукты необходимо обратить тем, кто является приверженцем вегетарианства. Однако включать бобовые в ежедневный рацион специалисты все же не рекомендуют.

Следует заметить, что использование при составлении меню полезных продуктов не в полной мере решает проблему организации рационального питания. Дело в том, что блюда

должны быть правильно приготовлены. Так, например, телятина, содержащая минимальное количество жира, но поджаренная на сливочном масле, вряд ли поможет поправить здоровье и сохранить фигуру. Вероятнее всего, такое блюдо, потребляемое ежедневно, приведет к увеличению веса, а не к его снижению.

Для того чтобы белковые продукты стали помощниками, а не приносили вреда, лучше всего запекать их или отваривать. При этом мясо или рыбу при варке рекомендуется опускать в кипящую воду. Однако для получения бульона, насыщенного белками, мясо лучше погружать в холодную воду, после чего варить.

Ниже представлен перечень ряда продуктов питания с указанием количества содержащегося в них белка на каждые 100 г:

Продукты из сои – 50 г.
Соевое молоко – 40 г.
Горох – 20 г.
Фасоль – 21 г.
Чечевица – 24 г.
Гречневая крупа – 12 г.
Овсяные хлопья – 11 г.
Рис – 7 г.
Манная крупа – 11 г.
Пшено – 11 г.
Миндальные орехи – 18 г.
Лесные орехи – 16 г.
Пшеничный хлеб – 7 г.
Ржаной хлеб – 6 г.
Макаронные изделия – 10 г.
Грибы – 3 г.
Картофель – 2 г.
Капуста – 1,8 г.
Морковь – 1,3 г.
Свекла – 1,7 г.
Ягоды – 1 г.
Яблоки – 0,5 г.
Груши – 0,5 г.
Зеленый горошек – 5 г.
Кабачок – 1 г.
Перец сладкий – 1,3 г.
Огурцы – 0,7 г.
Репчатый лук – 1,5 г.
Молочные продукты – 3 г.
Творог – 15–18 г.
Сыр твердых сортов – 25–27 г.

Брынза – 18–20 г.
Яйцо – 12,5 г.
Баранина – 18,5 г.
Говядина – 19 г.
Свинина – 15 г.
Мясо птицы – 19,5 г.
Печень говяжья – 17,5 г.
Рыба и морепродукты – 16 г.
Копченая колбаса – 27 г.
Вареная колбаса – 11 г.

Жиры, так же как и белки, необходимы организму для нормальной жизнедеятельности. Они выполняют несколько важных функций. Первой следует назвать образование клеточной мембраны. Вторая функция – формирование жирами липидного слоя, который защищает кожные покровы, предотвращая их обезвоживание и быстрое старение. Третья – жиры являются источником энергии.

Все жиры можно условно разделить на две основные группы: 1) тугоплавкие (сало, говяжий жир), в состав которых входит холестерин; 2) легкоплавкие (растительные масла и жиры), содержащие полезные для организма жирные кислоты.

Оливковое масло не случайно относят к числу так называемых изысканных продуктов, предпочитаемых гурманами. Ученые выяснили, что употребляемое большинством людей и имеющее сравнительно невысокую стоимость подсолнечное масло содержит повышенное количество линолевой кислоты. Попадая в организм человека, она быстро окисляется, в результате чего образуются свободные радикалы, на нейтрализацию которых затем затрачивается много полезных веществ (витаминов и антиоксидантов). Содержание линолевой кислоты в оливковом масле в 5 раз меньше, чем в подсолнечном.

Углеводы нередко называют источником энергии для человеческого организма. При их упоминании в памяти каждого неизменно возникают сдобные булочки, тортики, пирожные, конфеты, шоколад и пр. Однако углеводы, так же как и жиры, бывают двух типов: сложные (целлюлоза, крахмал) и простые (сахароза, глюкоза, фруктоза).

Диетологи рекомендуют отдавать предпочтение продуктам, содержащим сложные углеводы, которые при попадании в организм долго расщепляются. Их источниками могут быть рис, картофель, листовые овощи и др. Такие углеводы не скапливаются в кишечнике и не перевариваются в нем, а проходят по пищеварительному тракту, не подвергаясь химическим изменениям. При этом они выполняют функцию очистителей,

освобождая организм от продуктов распада и токсинов.

Употребление простых углеводов должно быть сведено к минимуму. Именно избыточное количество продуктов, которые содержат много глюкозы, является причиной нарушения обмена веществ и увеличения массы тела. Однако вовсе исключать их из рациона нельзя, поскольку недостаток глюкозы приводит к расстройствам функционирования мозга и мышечной системы. А для того, чтобы не причинить вреда здоровью, потреблять лучше всего низкокалорийные источники глюкозы: варенья, джемы, конфеты с фруктовой начинкой, зефир и мармелад.

Мифы и правда о холестерине

На рубеже XX–XXI веков распространилось убеждение, что холестерин, содержащийся в некоторых продуктах питания, чрезвычайно вреден для здоровья. Современные ученые говорят о том, что, попадая в организм человека, он выполняет множество важнейших функций. Именно поэтому сегодня холестерин называют физиологически необходимой составляющей продуктов питания, которая принимает участие в ряде обменных процессов.

Вместе с тем холестерин может быть и опасным, поскольку становится причиной развития такого заболевания, как атеросклероз. Но, как известно, болезнь возникает лишь при избыточном содержании данного компонента в сыворотке крови вследствие закупоривания сосудов, на стенках которых скапливается холестерин.

В последние десятилетия многие медицинские и научно-популярные журналы посвящали статьи вопросу о пользе и вреде холестерина. А множество исследований и экспериментов доказали прямую связь между возникновением гиперхолестеринемии и атеросклероза и воздействием на организм экзогенного холестерина. Результатом подобных поисков истины стал вывод о нежелательном включении в пищу продуктов, в состав которых входит холестерин.

На протяжении многих лет диетологи призывали население если не отказаться вовсе, то по крайней мере значительно уменьшить долю содержания продуктов питания, насыщенных холестерином. В итоге со столов многих людей исчезли рыбья икра, яйца, сливочное масло, сливки, ветчина и сметана. Большинство представительниц прекрасного пола, стремясь сохранить фигуру и оградить себя и своих близких от вредного действия холестерина и развития атеросклероза, ограничивали употребление животных жиров.

Еще некоторое время назад существовало мнение, будто жиры (в частности, животные) обусловливают синтез холестерина в организме и таким образом провоцируют появление болезней сосудов. Современные доктора утверждают, что на самом деле процесс его синтеза не связан с количеством холестерина, присутствующего в крови. Молекула ацетата может сформироваться в человеческом организме как из жиров, так и из углеводов. Кроме того, сокращение потребления жиров способствует уменьшению содержания холестерина в сыворотке крови, однако приводит к увеличению его количества в печени.

Таким образом, в настоящий момент диетологи склонны

считать, что причиной развития атеросклероза является скорее всего не чрезмерное употребление жирной пищи, а возникающие в организме изменения работы внутренних органов и систем, которые в итоге приводят к нарушению жирового обмена.

Как известно, биосинтез поступающего в организм холестерина протекает в печени. Если объем содержащихся в ней насыщенных жирных кислот увеличивается, то и биосинтез холестерина в ней также повышается. ПНЖК, напротив, способствуют снижению его уровня.

Жиры, отличающиеся высоким йодным числом, способны нормализовать процесс жирового обмена и таким образом снижают содержание холестерина, поступившего в кровь. Следовательно, для того чтобы сохранить здоровье и предотвратить развитие атеросклероза, необходимо включать в рацион продукты, богатые жирами с высоким йодным числом. Среди таковых нужно назвать прежде всего конопляное, соевое, подсолнечное и льняное масла.

Эффективность диеты, основанной на продуктах питания, содержащих жиры с высоким йодным числом, доказана. Более того, согласно данным социологов, в тех странах, где население не употребляет или мало использует подобные продукты, показатели смертности вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы чрезвычайно высоки.

Особенность жиров с низким йодным числом заключается в том, что они отличаются низкой активностью и, попадая в организм, скапливаются и задерживаются на стенках сосудов. Кроме того, такие вещества содержат насыщенные жирные кислоты. Последние образуют с холестерином низкоактивные соединения, которые откладываются в тканях.

В результате ткани, бедные лимфатическими и кровеносными сосудами, оказываются перенасыщенными холестерином. Безжировая диета позволяет перераспределить его в крови и плазме и изменить уровень его содержания в надпочечниках и печени. Насколько это полезно для организма? Данный вопрос остается открытым. Вот почему сегодня подобная организация питания вызывает массу споров и нуждается в более подробном исследовании.

В ходе экспериментов было замечено, что интенсивность протекания процесса синтеза эндогенного холестерина обусловлена количеством находящейся в организме аскорбиновой кислоты. Если ее достаточно, то накапливание холестерина не происходит или оно замедляется. Дело в том, что она способна создавать баланс между процессами биосинтеза холестерина и его отложения в тканях.

Однако не только аскорбиновая кислота оказывает влияние на биосинтез холестерина. Для нормализации и оптимизации этого процесса необходимы также витамины группы В.

В ходе ряда исследований ученые выяснили, что процесс скапливания и отложения холестерина активизируется вследствие длительной бесхолестериновой и безжировой диеты. Кроме того, в научной медицине существует мнение, согласно которому печень является основным органом, регулирующим содержание холестерина в тканях и крови. Было установлено также, что интенсивность его биосинтеза обратно пропорциональна количеству холестерина, попадающего в организм с принимаемой пищей. Таким образом, синтез активизируется в том случае, если снижается уровень поступающего холестерина, и наоборот.

Следует заметить, что не только свойства потребляемой пищи оказывают влияние на протекание процесса синтеза холестерина. Ученые заметили, что он может быть более интенсивным при определенном нервно-эмоциональном состоянии человека, его образе жизни. Недостаточное количество ультрафиолетового излучения также может повышать содержание холестерина в организме.

Современным диетологам удалось доказать взаимосвязь развития атеросклероза и нарушения работы щитовидной железы. Врачи сегодня пытаются выявить степень и характер влияния на нее жиров различных типов. Однако уже известно, что жир, входящий в состав говядины, способен снизить интенсивность функционирования железы, а растительное и сливочное масла, напротив, активизировать.

Выбираем диету

Нередко представительницы прекрасного пола садятся на ту или иную диету только потому, что ей следовала знакомая или подруга, которая быстро избавилась от лишних килограммов. Такой подход нельзя назвать рациональным. Выбирая диету, необходимо посоветоваться с врачом и получить консультацию специалиста-диетолога.

Ученые выяснили, что реакция разных людей на одну и ту же диету может быть различной. Результат зависит от многих показателей: возраста, пола, состояния здоровья, принадлежности к тому или иному психологическому типу.

Диета, для одного человека оказавшаяся эффективной и ставшая настоящим спасением, для другого может быть губительной.

Предложенный ниже тест поможет определить, подходит ли вам та или иная диета. Однако такое исследование следует считать предварительным. Для получения особых рекомендаций, как уже было сказано выше, нужно обратиться к врачам.

Для прохождения теста необходимо ответить на вопросы, после чего подсчитать общее количество баллов.

1. Сколько раз в день вы принимаете пищу?

А. Три (2 балла).

Б. Два (1 балл).

В. Один (0 баллов).

2. Завтракаете ли вы?

А. Ежедневно (2 балла).

Б. Не чаще двух раз в неделю (1 балл).

В. Крайне редко (0 баллов).

3. Какие блюда вы обычно предпочитаете готовить на завтрак?

А. Кашу и напиток (2 балла).

Б. Что-либо жареное (1 балл).

В. Напиток (0 баллов).

4. Часто ли вы перекусываете в течение дня?

А. Никогда (2 балла).

Б. Не более двух раз (1 балл).

В. От трех раз и более (0 баллов).

5. Как часто вы включаете в свой рацион фрукты и овощи?

А. Трижды в день (2 балла).

Б. Трижды в неделю (1 балл).

В. Раз в неделю (0 баллов).

6. Как часто вы лакомитесь шоколадом, тортами с масляным

кремом и пирожными?

А. Раз в неделю (2 балла).

Б. Не более четырех раз в неделю (1 балл).

В. Ежедневно (0 баллов).

7. Часто ли вы едите бутерброды со сливочным маслом?

А. Крайне редко (2 балла).

Б. Иногда (1 балл).

В. Достаточно часто (0 баллов).

8. Как часто вы включаете в меню рыбу и морепродукты?

А. От трех и более раз в неделю (2 балла).

Б. Раз в неделю (1 балл).

В. Раз в неделю и реже (0 баллов).

9. Как часто на вашем столе присутствуют хлеб и хлебобулочные изделия?

А. Не более одного раза в день (2 балла). Б. Не более двух раз в день (1 балл).

В. От трех и более раз в день (0 баллов).

10. Как вы готовите мясо?

А. Перед варкой полностью срезаете жир (2 балла).

Б. Перед варкой удаляете лишь часть жира (1 балл).

В. Оставляете жир (0 баллов).

11. Какое количество кофе вы обычно выпиваете в течение дня?

А. Не более двух чашек (2 балла).

Б. От двух-трех до пяти чашек (1 балл).

В. От шести и более чашек (0 баллов).

12. Какое количество спиртного вы можете выпить за день?

А. Не более одного бокала красного вина (2 балла).

Б. Не более одной-двух рюмок водки или другого крепкого напитка (1 балл).

В. Более трех-четырех рюмок водки (0 баллов).

Результаты

От 0 до 12 баллов. Ваше питание нельзя назвать рациональным. Если вы хотите сохранить здоровье, необходимо более внимательно относиться к выбору употребляемых продуктов и ознакомиться с правилами составления меню.

От 13 до 16 баллов. Вы знакомы с основами рационального питания, однако не всегда следуете правилам. В вашу диету нужно внести существенные коррективы.

От 17 до 21 балла. При составлении ежедневного меню вы стараетесь придерживаться правил рационального питания. В своем подходе к выбору продуктов вы стремитесь к «золотой середине», употребляя не только то, что полезно, но и то, что вкусно.

От 22 до 24 баллов. Вашу диету можно определить как отличную. Она не нуждается в какой-либо коррекции.

Совместимость продуктов питания

В последнее время особую популярность приобрели диеты, в основу которых легла теория о совместимости продуктов питания. По мнению специалистов, разовое меню должно быть составлено таким образом, чтобы в него были включены продукты, незначительно различающиеся по своему составу.

Например, современные диетологи утверждают, что больше пользы принесет употребление хлеба, фруктов, винограда и молока, если есть их по отдельности. Кислые фрукты (яблоки) рекомендуется употреблять за час до еды, а сладкие (груши) – после основного приема пищи.

Во время разгрузочных дней необходимо принимать больше жидкости. Это могут быть соки, компоты, минеральная вода и т. п.

Однако, выбирая ту или иную диету, нужно помнить о том, что принимать пищу лучше всего тогда, когда приходит ощущение голода. Даже продукты питания, содержащие большое количество полезных веществ, не способны принести пользу, если они были съедены без аппетита. Во время еды пищу следует хорошо пережевывать, до полной потери специфического вкуса употребляемого продукта. Только при таком условии съеденное лучше усвоится организмом и голод будет утолен.

Некоторое время назад широко распространенным было мнение, согласно которому после приема пищи необходимо лежать.

Современные врачи выступают против такого принципа. Было установлено, что в течение первого часа после еды пища, которая, оказавшись в желудке, принимает вид кашицы, постепенно продвигается в двенадцатиперстную кишку. Туда же попадает и желчь.

Если человек в это время лежит, то есть находится в горизонтальном положении, то часть желчи поступает в желудок, из-за чего может произойти травмирование его стенок. Результатом становится развитие самых разных заболеваний желудка и желудочно-кишечного тракта.

Однако нарушение слизистой желудка возможно и при несоблюдении правил рационального питания и употреблении продуктов, не сочетающихся между собой.

Чеснок, огурцы, редис, лук, капуста, укроп

Совместимы с: фруктами, овощами, орехами, рыбой,

сметаной, хлебом, маслом (растительным и сливочным), бобовыми, мясом, сахаром, сыром, творогом, крупами, яйцами.

Несовместимы с: молоком.

Тыква, свекла, морковь

Совместимы с: хлебом, маслом (растительным и сливочным), сыром, крупами, орехами, сметаной, бобовыми, творогом.

Несовместимы с: сахаром.

Орехи

Совместимы с: кислыми фруктами, зеленью, овощами, растительным маслом, творогом.

Несовместимы с: сахаром, мясом, яйцами, рыбой, сметаной, молоком.

Допустимы: крупы, сладкие фрукты, бобовые, сыр, хлеб.

Сметана

Совместима с: зеленью, овощами, творогом, хлебом, крупами, кислыми фруктами.

Несовместима с: сахаром, мясом, молоком, рыбой, орехами.

Допустимы: яйца, масло (растительное и сливочное), сыр, сладкие фрукты.

Ягоды, кислые фрукты, помидоры

Совместимы с: овощами, сметаной, орехами, зеленью, маслом (растительным и сливочным).

Несовместимы с: сахаром, яйцами, хлебом, крупами, мясом, молоком, бобовыми, рыбой.

Допустимы: творог, сладкие фрукты.

Крупы, хлеб, картофель

Совместимы с: зеленью, маслом (растительным и сливочным), овощами, сметаной.

Несовместимы с: любыми фруктами, рыбой (речной и морской), молоком, мясом, сахаром, яйцами, творогом.

Допустимы: орехи, бобовые, сыр.

Сладкие фрукты, сухофрукты

Совместимы с: зеленью, овощами, творогом.

Несовместимы с: хлебом, сыром, рыбой, мясом, сливочным маслом, бобовыми, сахаром, крупами.

Допустимы: кислые фрукты, сметана, растительное масло, молоко.

Бобовые

Совместимы с: растительным маслом, овощами, сметаной, зеленью.

Несовместимы с: молоком, фруктами, творогом, рыбой, яйцами, мясом, сахаром.

Допустимы: крупы, орехи, сливочное масло, хлеб.

Масло растительное

Совместимо с: бобовыми, хлебом, крупами, овощами, кислыми фруктами, зеленью.

Несовместимо с: сыром, яйцами, рыбой, мясом, молоком, творогом, сливочным маслом, сахаром.

Допустимы: сметана, сладкие фрукты.

Масло сливочное

Совместимо с: хлебом, крупами, овощами, кислыми фруктами, зеленью.

Несовместимо с: сахаром, яйцами, орехами, мясом, творогом, растительным маслом, сладкими фруктами. *Допустимы:* бобовые, сметана, молоко, сыр.

Сыр твердый

Совместим с: творогом, овощами, кислыми фруктами, зеленью.

Несовместим с: рыбой, мясом, растительным маслом, сахаром, сладкими фруктами, бобовыми, молоком, яйцами.

Допустимы: сливочное масло, хлеб, орехи, сметана, крупы.

Кисломолочные продукты

Совместимы с: зеленью, орехами, сладкими фруктами, сметаной, овощами, сыром.

Несовместимы с: хлебом, мясом, крупами, рыбой, маслом

(растительным и сливочным), яйцами, бобовыми, сахаром, молоком.

Допустимы: кислые фрукты.

Яйца

Совместимы с: зеленью, овощами.

Несовместимы с: сахаром, рыбой, фруктами, орехами, молоком, хлебом, сыром, бобовыми, мясом, маслом (растительным и сливочным), творогом.

Допустима: сметана.

Молоко

Несовместимо с: сахаром, сметаной, крупами, зеленью, бобовыми, растительным маслом, рыбой, мясом, яйцами, хлебом, творогом, орехами.

Допустимы: овощи, сладкие фрукты, сливочное масло.

Рыба, мясо

Совместимы с: зеленью, овощами.

Несовместимы с: орехами, сыром, яйцами, молоком, сахаром, сметаной, фруктами, крупами, творогом, бобовыми, маслом (растительным и сливочным), хлебом.

Влияние продуктов питания на организм

Для того чтобы ежедневный рацион оказался полезным, нужно знать основные свойства продуктов питания, которые планируется включать в меню. Следует заметить, что овощи и фрукты, являющиеся главным компонентом большинства салатов, отличаются высоким содержанием витаминов и минералов, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Ниже представлено описание некоторых продуктов питания, традиционно использующихся для приготовления салатов (в том числе и сладких).

Абрикос

Состав: витамины А, В5, С, РР, а также крахмал, лимонная и яблочная кислоты, соли калия, железа и фосфора, сахара.

Применение в народной медицине: в качестве средства при болезнях сердечно-сосудистой системы и для компенсации недостатка витамина А в организме.

Противопоказания: заболевания щитовидной железы и печени, сахарный диабет.

Айва

Состав: пектин, дубильные вещества, яблочная, лимонная и винная кислоты, медь, железо, витамин С, сахара.

Применение в народной медицине: используют при лечении и для профилактики патологий кожи, глаз, при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, а также при кашле и анемии.

Противопоказания: сахарный диабет.

Апельсин

Состав: большое количество витаминов таких как С, А, В1

Применение в народной медицине: при авитаминозе, ожирении, гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях печени, а также как антисептическое и жаропонижающее средство. Укрепляет иммунитет, тонизирует стенки кровеносных сосудов, нормализует функции органов пищеварительной системы.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Арахис

Состав: жирные масла, растительный белок, пантотеновая кислота, крахмал, витамины B1 и E, алкалоиды, биотин, сахара.

Применение в народной медицине: при патологиях системы кроветворения и идиосинкразии к животному белку.

Противопоказания: артрит, подагра, аллергия, артроз.

Баклажан

Состав: органические кислоты, сахара, клетчатка, соли кальция, калия, железа, фосфора, антоцианы, медь, дубильные вещества, витамины B, C, фенолаза, каротин.

Применение в народной медицине: обладает бактерицидными свойствами. Рекомендуется при заболеваниях печени и почек, подагре и атеросклерозе.

Противопоказания: отсутствуют.

Банан

Состав: большое количество калия, витаминов C и P, а также клетчатка и сахара.

Применение в народной медицине: его употребление особенно рекомендуется при атеросклерозе, депрессии, болезнях сердечно-сосудистой системы и неврозе.

Противопоказания: ожирение.

Брусника

Состав: ягоды богаты витаминами C, B2, PP, E; содержат также винную, щавелевую, яблочную, лимонную и бензойную кислоты, сахара, медь, марганец, фосфор, калий, кальций, железо и магний.

Применение в народной медицине: оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, используется для повышения иммунитета.

Противопоказания: отсутствуют.

Виноград

Состав: в ягодах выявлено высокое содержание витаминов A, C, группы B, сахаров; они содержат галловую, фосфорную, муравьиную, лимонную, фолиевую, янтарную, яблочную кислоты,

соли калия, кальция, железа, марганца, кобальта.

Применение в народной медицине: при болезнях органов мочевыводящей, пищеварительной и дыхательной систем, а также при снижении иммунитета, авитаминозе, гипертонии и атеросклерозе.

Противопоказания: диарея, избыточный вес, ожирение, язвенная болезнь желудка.

Горох

Состав: растительный белок, витамины группы В, соли калия, кальция, железа, фосфора.

Применение в народной медицине: при атеросклерозе, нарушении обменных процессов, сахарном диабете, различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: метеоризм, диарея, подагра, мочекаменная болезнь.

Гранат

Состав: большое количество витамина С.

Применение в народной медицине: при авитаминозе и анемии, в качестве мочегонного, витаминного, желчегонного, противовоспалительного и антисептического средства, а также для повышения аппетита.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка, гастрит с повышенной кислотностью.

Грейпфрут

Состав: фитонциды, пектин, органические кислоты, витамины А, В, С.

Применение в народной медицине: при заболеваниях печени, гипертонии, снижении иммунитета, атеросклерозе.

Противопоказания: заболевания двенадцатиперстной кишки.

Грибы

Состав: йод, растительный белок, калий, фосфор, марганец, железо, цинк, витамины С, D, РР.

Применение в народной медицине: как источник растительного белка.

Противопоказания: заболевания желудочно-кишечного тракта.

Груша

Состав: сахара, пектин, витамины А и дубильные вещества, аскорбиновая и яблочная кислоты, фитонциды, азотистые и зольные вещества.

Применение в народной медицине: при патологиях органов пищеварительной и мочевыделительной систем, гипертонии, а также как мочегонное и антисептическое средство.

Противопоказания: сахарный диабет.

Дыня

Состав: растительные волокна, фолиевая кислота, сахара.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять в качестве мочегонного и успокоительного средства, а также при снижении иммунитета, атеросклерозе, подагре, патологиях суставов.

Противопоказания: сахарный диабет, ожирение, обострение энтероколита, болезни печени и почек.

Ежевика

Состав: витамины А, В, С, Е, органические кислоты, клетчатка, ароматические, дубильные и азотистые вещества, сахара, пектин, а также медь, марганец и соли калия.

Применение в народной медицине: оказывает общеукрепляющее и успокоительное действие; особенно рекомендована при болезнях мочевыделительной и дыхательной систем, заболеваниях суставов, при сахарном диабете и патологиях органов желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: отсутствуют.

Земляника, клубника

Состав: витамины С, группы В, а также каротин, сахара, фолиевая, лимонная, хинная, яблочная кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, фитонциды, пектин, клетчатка, марганец, железо.

Применение в народной медицине: при авитаминозе, болезнях сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нарушениях обменных и регенеративных процессов; используют в качестве средства, повышающего аппетит и выводящего токсины из организма.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость,

аллергия.

Инжир

Состав: характеризуется высоким содержанием сахаров, растительного белка, витаминов, солей калия, кальция, магния, фосфора, железа; включает клетчатку, щавелевую кислоту, растительный фермент.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять при тромбоэмболии, заболеваниях верхних дыхательных путей, органов пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: заболевания желудочно-кишечного тракта в острой стадии, диарея.

Капуста

Состав: минеральные вещества, аминокислоты, пиридоксин, витамины (в том числе С, К, U), сахара.

Применение в народной медицине: при снижении иммунитета, атеросклерозе, патологиях органов зрения, сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем, сахарном диабете.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, болезни органов пищеварительной системы в стадии обострения.

Картофель

Состав: крахмал, витамины А, С, группы В, а также калий, фосфор, растительный белок, клетчатка, пектин, яблочная, лимонная и щавелевая кислоты.

Применение в народной медицине: при лечении и для профилактики аритмии, при патологиях заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: отсутствуют.

Клюква

Состав: сахара, пектин, калий, эфирные масла, железо, йод, дубильные вещества, витамины С, РР, группы В, каротин, биофлавоноиды, магний, фосфор, лимонная, хинная, яблочная и бензойная кислоты.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять как жаропонижающее и антисептическое средство, а также при гастрите с пониженной кислотностью, авитаминозе и патологиях

органов мочевыделительной системы.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, заболевания органов пищеварительной системы в стадии обострения.

Крупы необработанные

Состав: растительный белок, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Применение в народной медицине: при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе.

Противопоказания: гипертония, болезни суставов, печени и почек, хронический запор.

Крупы обработанные

Состав: высокое содержание углеводов. *Применение в народной медицине:* при патологиях органов пищеварительной системы.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь.

Крыжовник

Состав: сахара, органические кислоты, соли калия, кальция, магния и фосфора.

Применение в народной медицине: в качестве средства, выводящего из организма шлаки и радионуклиды.

Противопоказания: желудочно-кишечные заболевания.

Кукуруза

Состав: крахмал, никотиновая и пантотеновая кислоты, магний, фосфор, калий, железо, биотин, жирные масла, пентозаны, микроэлементы.

Применение в народной медицине: особенно рекомендована при атеросклерозе, патологиях толстого кишечника, полиомиелите, заболеваниях женской половой системы, а также как средство, обладающее желчегонным и мочегонным действием.

Противопоказания: аллергия, артрит, болезни органов желудочно-кишечного тракта в острой стадии.

Лимон

Состав: витамины С, Р, калий, кальций, железо, фосфор.

Применение в народной медицине: для восстановления водно-солевого баланса в организме и выведения токсинов, а также для повышения иммунитета.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка, гастрит с повышенной кислотностью.

Лук репчатый

Состав: глюкоза, фруктоза, мальтоза, сахароза, витамины С, В1 каротин, эфирные масла, фитонциды, инулин, йод, флавоноиды.

Применение в народной медицине: при снижении иммунитета и авитаминозе; в качестве антисептического, антисклеротического и мочегонного средства.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени.

Малина

Состав: эфирные масла, витамины В, С, Р, салициловая, капроновая, лимонная и яблочная кислоты, азотистые вещества, пектин, калий, пурины, сахара.

Применение в народной медицине: как жаропонижающее и противовоспалительное средство, при гипертонии, атеросклерозе, простуде, ангине и гриппе, авитаминозе, нарушениях работы органов пищеварительной системы, рвоте, кровотечениях (маточных, желудочных), заболеваниях органов дыхательной системы.

Противопоказания: нефрит, подагра.

Мандарин

Состав: витамины С, минеральные соли, органические кислоты, пектин, фитостерол, сахара.

Применение в народной медицине: в качестве средства, обладающего антисептическим действием; при заболеваниях тонкого и толстого кишечника, диарее, авитаминозе.

Противопоказания: аллергия.

Масло оливковое

Состав: высокое содержание витамина Е и ненасыщенных жирных кислот.

Применение в народной медицине: при атеросклерозе, болезнях органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, снижении иммунитета, авитаминозе, болезнях суставов.

Противопоказания: отсутствуют.

Масло подсолнечное

Состав: богато витамином Е и ненасыщенными жирными кислотами.

Применение в народной медицине: при дефиците витамина Е в организме, атеросклерозе, тромбозе, запорах.

Противопоказания: обострение желчнокаменной болезни.

Мед

Состав: фруктоза, глюкоза, железо, медь, алюминий, натрий, марганец, калий, кальций, хлор, фосфор, кремний, витамины.

Применение в народной медицине: при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, мочевыводящей и пищеварительной систем; в качестве антисептического и мочегонного средства.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Миндаль

Состав: в ядрах орехов содержатся растительный белок, сахароза, витамин В2, гематин, жирные масла.

Применение в народной медицине: при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, а также противовоспалительное, отхаркивающее и болеутоляющее средство.

Противопоказания: отсутствуют.

Морепродукты

Состав: высокое содержание йода, белка, ненасыщенных жирных кислот, микро– и макроэлементов.

Применение в народной медицине: при избыточном весе и ожирении, для восполнения дефицита белка и йода в организме, болезнях суставов и костей.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Морковь

Состав: сахара, каротин, клетчатка, крахмал, пектин, витамины D, C, никотиновая и фолиевая кислоты, йод, медь, кобальт, железо.

Применение в народной медицине: в качестве средства для выведения из организма радионуклидов и токсинов; при авитаминозе, патологиях кожи, снижении иммунитета, заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит.

Капуста морская

Состав: йод, витамины A, C, P, группы B, углеводы, калий, марганец, фосфор, никель, цинк, магний, растительный белок.

Применение в народной медицине: при болезнях щитовидной железы, при недостатке в организме йода, авитаминозе, атеросклерозе, снижении иммунитета, сахарном диабете, избыточном весе и ожирении, тромбофлебите, атонии кишечника, болезнях суставов и сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нефрит, колит.

Мясо

Состав: высокое содержание животного белка.

Применение в народной медицине: в качестве источника животного белка.

Противопоказания: жирная свинина – при холецистите, дуодените, атеросклерозе; куриный бульон – при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите.

Огурец

Состав: витамины C, группы B, клетчатка, кремний, калий, сера, йод.

Применение в народной медицине: в качестве средства, обладающего мочегонным, желчегонным, слабительным, жаропонижающим, противовоспалительным действием; при болезнях желудочно-кишечного тракта, подагре, патологиях предстательной железы, избыточном весе и ожирении.

Противопоказания: сильный и длительный кашель.

Орех грецкий

Состав: характеризуется высоким содержанием растительного белка, жирных масел, олеиновой, линолевой и линоленовой кислот, дубильных веществ, витаминов С, Е, Р, группы В; в состав входят также биологически активные вещества, соли железа и кобальта.

Применение в народной медицине: при анемии, снижении иммунитета, как общеукрепляющее средство при больших физических нагрузках, а также при депрессии, интоксикации, атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, избыточном весе и ожирении.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

Орех кедровый

Состав: жирные масла, витамины А, Е, группы В, а также растительный белок, селен и микроэлементы.

Применение в народной медицине: особенно рекомендован при атеросклерозе, недостатке в организме витамина Е, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, идиосинкразии к животному белку, болезни Паркинсона, снижении иммунитета.

Противопоказания: беременность.

Перец

Состав: витамины А, С, растительные жиры, эфирные масла, воск и пигменты.

Применение в народной медицине: в качестве жаропонижающего и антисептического средства; при болезнях органов зрения, авитаминозе, снижении иммунитета, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

Персик

Состав: сахара, витамины А, С, калий, яблочная, винная, лимонная, хинная, хлорогеновая и никотиновая кислоты, эфирное масло.

Применение в народной медицине: при патологиях органов пищеварительного тракта, избыточном весе, ожирении, гипертонии и болезнях сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: сахарный диабет.

Петрушка

Состав: растительный белок, витамины А, С, углеводы, эфирные масла, фолиевая кислота.

Применение в народной медицине: при заболеваниях органов мочевыводящей, половой, пищеварительной систем, остеопорозе; в качестве средства, обладающего антисептическим, легким слабительным и противовоспалительным действием.

Противопоказания: беременность, цистит, болезни почек в острой стадии.

Редька

Состав: азотистые вещества, фитонциды, холин, бром, витамины С, группы В, ферменты, эфирные масла, йод, аденин.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять в качестве средства, улучшающего аппетит, а также как мочегонное и желчегонное; при простудных инфекционных заболеваниях, патологиях органов дыхательной системы, атеросклерозе, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, заболевания печени и почек в стадии обострения, беременность, подагра, острые воспаления тонкого и толстого кишечника.

Репа

Состав: витамины А, С, РР, группы В, горчичное масло, сахара, минеральные вещества.

Применение в народной медицине: для повышения иммунитета, при патологиях органов желудочно-кишечного тракта; в качестве витаминного, обезболивающего, мочегонного и антисептического средства.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, воспалительные заболевания тонкого и толстого кишечника.

Рыба

Состав: йод, ненасыщенные жирные кислоты, кальций, фосфор.

Применение в народной медицине: при недостатке в организме йода и кальция, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, патологиях суставов и костей, почечнокаменной болезни.

Противопоказания: идиосинкразия.

Рябина обыкновенная

Состав: большое количество витаминов С, Р, сахаров, эфирных масел, каротина, цианин-хлорида, дубильных и горьких веществ, а также лимонная, яблочная и винная кислоты.

Применение в народной медицине: при снижении иммунитета и авитаминозе, болезнях мочевыводящей и пищеварительной систем, гипертонии, атеросклерозе, дизентерии, ревматизме; как средство, обладающее антисептическим, кровоостанавливающим, обезболивающим действием.

Противопоказания: беременность, склонность к тромбообразованию при повышенной свертываемости крови.

Рябина черноплодная

Состав: витамины А, С, Е, Р, РР, группы В, пектин, йод, сахара, дубильные вещества, яблочная кислота, каротин, медь, железо, фосфор, бор, магний, молибден, марганец.

Применение в народной медицине: при гипертонии, болезнях сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта, авитаминозе, диарее, атеросклерозе, базедовой и лучевой болезнях.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, гипотония.

Свекла

Состав: сахара, витамины А, Р, РР, группы В, йод, щавелевая и яблочная кислоты, протеины, клетчатка, соли марганца и калия.

Применение в народной медицине: при гипертонии, авитаминозе, болезнях желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы; в качестве слабительного и мочегонного средства.

Противопоказания: сахарный диабет, диарея, заболевания органов пищеварительной системы в стадии обострения.

Слива

Состав: пектин, сахара, витамины А, С, РР, группы В, органические кислоты, калий.

Применение в народной медицине: при болезнях пищеварительной, сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и

двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

Смородина черная

Состав: витамины А, С, Р, группы В, эфирные масла, дубильные вещества, соли фосфора и железа, фосфорная кислота, пектин.

Применение в народной медицине: при простудных инфекционных заболеваниях, гриппе, авитаминозе, патологиях органов сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, для повышения иммунитета.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит.

Соя

Состав: витамины А, С, D, К, группы В, растительный белок, ферменты, смолы, жирные масла, ненасыщенные жирные кислоты, сахара, экстрактивные вещества.

Применение в народной медицине: при нарушении функции кроветворения, патологиях сердца и сосудов, органов желудочно-кишечного тракта, аллергии, болезни Паркинсона, идиосинкразии к животному белку.

Противопоказания: отсутствуют.

Томат

Состав: витамины С, Р, группы В, клетчатка, пектин, лимонная и яблочная кислоты, каротин.

Применение в народной медицине: при нарушении обменных процессов в организме, патологиях органов сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Укроп

Состав: витамины С, Р, РР, группы В, растительный белок, жирные и эфирные масла, каротин, соли калия, кальция и фосфора.

Применение в народной медицине: рекомендуется в качестве средства, обладающего мочегонным, ветрогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, слабительным и

противовоспалительным действием; при гипертонии, болезнях тонкого и толстого кишечника, для усиления лактации, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и неврозах.

Противопоказания: отсутствуют.

Фасоль

Состав: витамины С, группы В, соли калия и фосфора, каротин, клетчатка, крахмал, аминокислоты, углеводы, растительный белок и жиры.

Применение в народной медицине: при атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, болезнях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, заболеваниях печени и почек.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь, подагра.

Фундук

Состав: ядра орехов богаты органическими веществами, минеральными солями, растительным белком, жирами, сахарами, железом, витаминами В1 и Е.

Применение в народной медицине: при патологиях нервной, пищеварительной, дыхательной систем, метеоризме и почечнокаменной болезни.

Противопоказания: отсутствуют.

Правила выхода из диеты

Та или иная диета не принесет ожидаемого результата и не будет эффективной, если не выполнять определенные требования по выходу из нее. Так, специалисты рекомендуют в продолжение первой недели после завершения диеты соблюдать тот же режим питания.

Для того чтобы не набрать лишние килограммы, в дальнейшем в рацион нужно включать больше фруктов и овощей. Дело в том, что эти продукты питания содержат много клетчатки и отличаются минимальным количеством калорий.

А потому при их употреблении хотя и происходит быстрое насыщение, но увеличение веса тела не наблюдается. Помимо этого, растительная пища, как известно, является источником необходимых для организма веществ – витаминов и минералов.

В первый период после выхода из диеты лучше не употреблять мясо и рыбу жирных сортов. Исключение могут составлять сельдь, богатая незаменимыми жирными кислотами. Разнообразить меню помогут кисломолочные продукты (творог, кефир, йогурт). Из хлебобулочных изделий необходимо выбирать те, которые изготовлены из муки грубого помола и с добавлением отрубей.

Диетологи советуют начинать завтрак, обед и ужин с салатов. Перед каждым приемом пищи можно также выпивать по стакану минеральной воды (это делают за 10–15 минут до еды).

После выхода из диеты от легких перекусов следует отказаться. Из меню требуется удалить такие продукты, как торты и пирожные, заменив их низкокалорийными фруктами и сухофруктами, кефиром или диетическими хлебцами.

Для того чтобы сохранить нормальный вес, один раз в неделю нужно проводить так называемый разгрузочный день. Помимо этого, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями. Закрепить результаты диеты помогут также велосипедные и пешие прогулки.

После окончания диеты вес тела необходимо держать под постоянным контролем. Для этого нужно взвешиваться. Делают это в одно и то же время ежедневно.

Другим непременным условием сохранения нормального веса тела, который был достигнут во время диеты, является соблюдение определенного распорядка дня. Работу необходимо сочетать с отдыхом.

Согласно последним исследованиям ученых, состояние покоя и психического расслабления следует отнести к разряду

факторов, оказывающих серьезное влияние на здоровье. Было замечено, что они не менее необходимы человеку для поддержания жизненного тонуса, чем, например, витамины и минералы, получаемые с пищей.

Многие женщины, страдающие от лишних килограммов, выясняя причины патологического желания постоянно что-либо жевать, признаются, что чувство голода у них обостряется в моменты стрессов или периоды депрессий. Таким образом, стремительный ритм жизни заставляет человека пребывать в психологическом и психическом напряжении. В результате тот, желая компенсировать недостающую энергию, начинает постоянно ощущать острое чувство голода и потреблять большее количество продуктов.

Стремясь избавиться от лишних килограммов и вернуть здоровье, следует прежде всего задуматься над тем, в каком ритме приходится жить. Если он таков, что требует колоссальных затрат энергии, то его лучше изменить. Ученые доказали, что полезные вещества, поступающие в организм из пищи, хорошо усваиваются, только если человек спокоен. И это не досужие вымыслы эскулапов.

Дело в том, что в человеческом организме природой предусмотрен специальный психологический механизм, который заставляет его работать в режиме покоя или режиме стрессовой ситуации. После «переключения» мозга действующими оказываются соответствующие отделы нервной системы: при стрессе – симпатический, в покое – парасимпатический.

Последний играет важную роль в процессе сжигания поступающих с пищей жиров. Следовательно, уменьшить вес тела быстрее всего удается в моменты расслабления и отдыха.

Другое немаловажное условие сохранения нормального веса тела – сон. Именно он дает человеку энергию, необходимую для жизни, а также позволяет восстановить силы. Кроме того, при желании он способен заменить... второй ужин. Таким образом, крепкий сон можно считать обязательным компонентом любой диеты.

По мнению ученых, для восстановления сил и энергии здоровому человеку требуется 8–9 часов сна в сутки. Этого режима следует придерживаться постоянно, не сбиваясь. Только при таком условии возможны коррекция внутреннего состояния, успешное завершение диеты и сохранение здоровья.

Большинство врачей говорят о дневном сне как о непременной составляющей режима дня. Однако в силу профессиональной занятости далеко не всем удается это делать. В таком случае дневной сон целесообразно заменить

кратковременным (10–20 минут) отдыхом и релаксацией.

Для этого нужно сесть в удобное кресло, закрыть глаза и вообразить себя на необитаемом острове, лежащим на пляже под лучами теплого солнышка. При этом следует забыть обо всех текущих делах и насущных проблемах и попытаться освободить сознание от всяких мыслей.

Результатом подобного тренинга окажется восстановление обменного процесса и работы всех внутренних органов и систем.

Залогом же хорошего ночного сна станет легкий ужин. Нет необходимости есть вечером жареную картошку с большой отбивной. Для ужина не подходят также рыба, яйца и другие продукты, содержащие большое количество белка.

По мнению диетологов, перед сном можно позволить себе съесть незначительное количество мучного. Это могут быть маленькие булочки, пончик с фруктовым джемом или кусочек яблочного пирога. Под действием такой пищи поджелудочная железа будет активно вырабатывать инсулин, который, в свою очередь, поступит в кровь и обусловит расширение кровеносных сосудов.

Кровь будет двигаться по ним с максимальной скоростью. В результате глюкоза наполнит клетки, что создаст условия, наиболее благоприятные для перехода от бодрствования ко сну.

Глава 2
Салаты из мяса, колбасы и субпродуктов

Салат из курицы с овощами в медовом соусе

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 130 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Филе курицы отварное – 200 г
Сыр – 200 г Яблоки – 200 г
Помидоры – 100 г
Морковь вареная – 100 г
Сок яблочный – 15 мл
Мед – 20 г
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Карри, соль и перец душистый молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешать с натертыми на крупной терке морковью и сыром.

2. Добавить к подготовленным ингредиентам мелко нарезанное мясо курицы и ломтики помидоров, посолить, перемешать и выложить на блюдо.

3. Для приготовления соуса яблочный сок соединить с медом, карри и перцем. Салат полить полученной смесью, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из говядины и редьки

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Говядина отварная – 100 г
Редька – 200 г
Лук репчатый – 100 г
Орехи грецкие измельченные – 30 г
Майонез низкокалорийный – 150 г
Масло растительное – 20 мл
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Перец и соль по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо нарезать небольшими кусочками.

2. Редьку очистить и натереть на крупной терке.

3. Лук мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле.

4. Все ингредиенты смешать, добавить большую часть орехов, посолить, поперчить и заправить майонезом.

5. Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. Украсить его оставшимися орехами.

Салат из мяса кролика с сельдереем

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Мясо кролика жареное – 250 г
Корни сельдерея – 100 г
Оливки без косточек – 100 г
Огурцы соленые – 300 г
Яйца – 2 шт.
Перец красный сладкий – 1 шт.
Сок лимонный – 30 мл
Майонез низкокалорийный – 50 г
Масло сливочное – 50 г
Сахар – 5 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо кролика нарезать соломкой.
2. Очищенные корни сельдерея измельчить и жарить в сливочном масле до мягкости.
3. Огурцы очистить и нарезать кружочками.
4. Сваренные вкрутую яйца очистить и разрезать на 8 частей каждое.
5. Все ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар, соль и перец.
6. Салат заправить майонезом, украсить оливками, веточками петрушки и нарезанным кружочками перцем.

Салат из курицы с вареными овощами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 112 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Филе куриное – 500 г
Горошек зеленый консервированный – 50 г
Майонез низкокалорийный – 50 г
Огурцы соленые – 3 шт.
Картофель вареный – 200 г
Морковь вареная – 200 г
Масло оливковое – 20 мл
Яйца вареные – 2 шт.
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Филе мелко нарезать, обжарить в масле, охладить и соединить с нарезанными кружками огурцами, кубиками картофеля и моркови и рублеными яйцами.

2. Салат посолить, заправить майонезом и украсить зеленым горошком.

Салат из колбасы и ветчины

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Колбаса вареная – 200 г
Ветчина – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Огурцы маринованные – 200 г
Масло растительное – 20 мл
Сок лимонный – 10 мл
Горчица – 0,5 ч. л.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обдать кипятком, чтобы удалить горечь.

2. Колбасу и ветчину нарезать небольшими кусочками, соединить с луком и измельченными огурцами.

3. Для приготовления заправки смешать растительное масло, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Залить полученной смесью салат и поставить его на 30 мин в холодильник.

Салат из мяса гуся с яблоками

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 190 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Мясо гуся отварное – 250 г
Картофель отварной – 250 г
Яблоки – 200 г
Помидоры – 100 г
Сок лимона – 20 мл
Майонез низкокалорийный – 150 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.

2. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарубить тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.

3. Мясо гуся нарезать небольшими кусочками.

4. Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу и нарезать мякоть ломтиками.

5. Выложить в салатник мясо гуся, яблоки, картофель, помидоры, заправить салат майонезом, посолить, перемешать, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Салат из курицы и белокочанной капусты

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Мясо куриное вареное – 300 г
Белокочанная капуста – 300 г
Сметана – 100 г
Корень сельдерея – 20 г
Морковь вареная – 50 г
Масло растительное – 10 мл
Хрен тертый – 5 г
Уксус столовый – 5 мл
Зелень петрушки – 10 г
Сахар и соль по вкусу
Способ приготовления
1. Капусту нашинковать.
2. Корень сельдерея натереть на крупной терке.
3. Мясо нарезать соломкой или небольшими кубиками.
4. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешать и выложить горкой в салатник.
5. Салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружками моркови.

Салат из индейки и яблок

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 110 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Мясо индейки отварное – 250 г
Яблоки сладкие – 200 г
Яйца – 2 шт.
Огурец маринованный – 1 шт.
Майонез низкокалорийный – 100 г
Сок лимонный – 20 мл
Уксус 3 %-ный – 20 мл
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо индейки нарезать небольшими кусочками.

2. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

3. Огурец нарезать небольшими кубиками.

4. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.

5. Для приготовления заправки соединить майонез, уксус, соль и молотый перец.

6. Выложить в салатник мясо индейки, яблоки, огурец, яйца, полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат с отварным языком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Язык говяжий отварной – 300 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца – 4 шт.
Морковь – 300 г
Огурцы соленые – 200 г
Зелень укропа – 15 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Язык нарезать небольшими кусочками.
2. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и измельчить.
3. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.
4. Огурцы и часть зелени укропа измельчить.
5. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить и перемешать.
6. Готовый салат выложить в салатник и перед подачей на стол украсить веточками зелени.

Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Грудка куриная отварная – 200 г
Яйца – 2 шт.
Картофель вареный – 200 г
Огурцы соленые – 150 г
Майонез соевый – 200 г
Лук репчатый – 50 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Морковь вареная – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.
2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
3. Огурцы нарезать тонкой соломкой, морковь – кружочками, картофель – кубиками.
4. Репчатый лук очистить и измельчить.
5. Зелень петрушки и укропа помыть и мелко нарезать.
6. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из жареной утки

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Мясо утки жареное – 200 г
Бекон – 150 г
Фасоль белая вареная – 100 г
Сметана – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца вареные – 4 шт.
Зелень укропа измельченная – 15 г
Зелень петрушки – 3 веточки
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо птицы и бекон нарезать небольшими кусочками, 3 яйца – ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить фасоль и укроп, посолить, заправить сметаной и майонезом и аккуратно перемешать.

2. Готовый салат выложить на блюдо и перед подачей на стол украсить веточками петрушки и дольками одного яйца.

Салат из курицы с яблоком и рисом

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 220 ккал
Время приготовления – 1 ч 30 мин
Ингредиенты
Курица – 800 г
Рис отварной – 30 г
Яблоко – 1 шт.
Морковь – 40 г
Лук зеленый – 40 г
Корень сельдерея – 40 г
Йогурт нежирный – 100 г
Сметана – 45 г
Масло растительное – 1 ч. л.
Мелисса – 5 листочков
Перец горошком – 2 шт.
Соль, перец белый молотый и шафран по вкусу
Способ приготовления

1. Воду (2 л) довести до кипения, опустить в нее промытую курицу, снова довести до кипения и снять образовавшуюся пену.
2. Морковь и корень сельдерея очистить и вместе с горошинами перца и солью добавить к птице. Варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем достать курицу из бульона, остудить, удалить кожу и кости и нарезать небольшими кусочками.
3. Для приготовления заправки йогурт соединить со сметаной, добавить масло, шафран, соль и перец.
4. Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать его соломкой.
5. Рис, мясо курицы, яблоко, измельченные морковь, зеленый лук, и сельдерей выложить в салатник, полить заправкой, перемешать.
6. Перед подачей на стол салат посыпать измельченной мелиссой.

Слоеный салат из мяса и овощей

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 35 мин
Ингредиенты
Мясо отварное – 300 г
Масло кукурузное – 150 мл
Картофель – 300 г
Помидоры – 200 г
Яйца – 3 шт.
Лук репчатый – 100 г
Уксус 3 %-ный – 20 мл
Каперсы – 2 ч. л.
Горчица сухая – 0,5 ч. л.
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо нарезать небольшими кубиками.

2. Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.

3. Помидоры помыть и нарезать ломтиками.

4. На широкое блюдо выложить слой помидоров (несколько ломтиков оставить для украшения), посолить, поперчить, затем ровным слоем – кусочки мяса, поперчить их, сверху разложить картофель, который тоже поперчить и посолить.

5. Для приготовления заправки яйца сварить вкрутую, желтки натереть на мелкой терке или размять вилкой.

6. Очищенный лук и 15 г зелени мелко нарубить и смешать с желтками. Добавить горчицу, соль, каперсы, масло, уксус и тщательно перемешать.

7. Полить заправкой салат и дать настояться в течение 2 ч.

Салат из утки, моркови и смородины

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Утка отварная – 250 г
Морковь – 450 г
Смородина красная – 100 г
Сок апельсина – 100 мл
Масло растительное – 2 ст. л.
Листики мяты – 4 шт.
Сахар-песок – 2 ч. л.
Способ приготовления

1. Отварную утку нарезать небольшими кусочками.

2. Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.

3. Выложить в салатник ягоды красной смородины и морковь, посыпать их сахаром, полить апельсиновым соком и растительным маслом, перемешать, сверху разложить кусочки утки, листья мяты и подать на стол.

Салат из говяжьего языка с овощами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Язык говяжий вареный – 300 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Картофель – 300 г
Яйца – 3–4 шт.
Морковь – 200 г
Огурцы соленые – 200 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Язык нарезать небольшими кусочками.
2. Картофель и морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками.
3. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
4. Огурцы и зелень укропа и петрушки мелко нарезать.
5. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить и хорошо перемешать.

Салат мясной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Телятина отварная – 300 г
Грибы маринованные – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Картофель вареный – 200 г
Яйца – 2 шт.
Огурец соленый – 100 г
Зелень петрушки – 10 г
Горчица – 5 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Вареное мясо нарезать кусочками.
2. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и измельчить.
3. Картофель нарезать кубиками, огурец и грибы – соломкой.
4. Ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с горчицей.
5. Перед подачей на стол салат украсить измельченной зеленью петрушки.

Салат из говядины и консервированного зеленого горошка

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 200 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Говядина отварная – 200 г
Картофель – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца – 3 шт.
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Майонез низкокалорийный – 250 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.
2. Соленые огурцы нарубить соломкой.
3. Говядину нарезать небольшими кусочками.
4. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
5. Зелень укропа и петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.
6. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить по вкусу, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из вареной ветчины и цветной капусты

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 150 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Ветчина вареная – 200 г
Репа вареная – 200 г
Морковь вареная – 2 шт.
Капуста цветная – 120 г
Горошек зеленый консервированный – 70 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Ветчину нарубить соломкой.

2. Морковь и репу очистить и нарезать небольшими кусочками.

3. Соцветия цветной капусты варить в подсоленной воде 10 мин, после чего остудить и измельчить.

4. Выложить в салатник подготовленные ингредиенты вместе с консервированным зеленым горошком, полить майонезом, перемешать и подать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из говядины и помидоров

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Говядина отварная нежирная – 200 г
Помидоры – 500 г
Огурцы свежие – 200 г
Лук репчатый – 100 г
Сметана – 200 г
Перец и соль по вкусу
Способ приготовления
1. Мясо нарезать соломкой.
2. Помидоры помыть и измельчить.
3. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками.
4. Лук мелко нарубить.
5. Все ингредиенты смешать, поперчить, посолить и заправить сметаной.
6. Перед подачей на стол украсить салат кусочками помидора и кружочками огурца.

Салат с сыром и окороком

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 225 ккал
Время приготовления – 20 мин

Ингредиенты

Окорок копченый – 150 г
Сыр чеддер – 150 г
Сладкий перец – 1 шт.
Зелень сельдерея – 10 г
Зелень кинзы и петрушки – 10 г
Салат листовой – 50 г
Майонез соевый – 3 ст. л.
Масло растительное – 1 ст. л.
Уксус винный – 1 ст. л.
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сыр чеддер нарезать небольшими кубиками.
2. Сладкий перец помыть, разрезать пополам, удалить семена и измельчить мякоть.
3. Окорок нарезать небольшими кусочками.
4. Зелень кинзы, петрушки, сельдерея помыть и измельчить.
5. Листья салата порвать на небольшие кусочки.
6. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить смесью, приготовленной из растительного масла, майонеза и уксуса, перемешать и подать на стол.

Салат из телятины с цветной капустой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 170 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Телятина отварная – 200 г
Картофель – 150 г
Капуста цветная – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Огурцы – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Яблоки – 100 г Яйца – 2 шт.
Майонез низкокалорийный – 200 г
Салат листовой – 100 г
Зелень петрушки – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Вареную телятину нарезать кубиками.
2. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и измельчить.
3. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками.
4. Картофель сварить в мундире и нарезать кубиками.
5. Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, остудить и измельчить.
6. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками, огурцы – полукружиями, салат – тонкой соломкой.
7. Зелень петрушки помыть и измельчить.
8. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным горошком, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из курицы с краснокочанной капустой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 65 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Филе курицы жареное – 300 г
Капуста краснокочанная – 200 г
Яблоко – 1 шт.
Кукуруза консервированная – 30 г
Масло оливковое – 20 мл
Сок лимонный – 10 мл
Сахар – 5 г
Зелень петрушки – 10 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту помыть, нашинковать, посолить и смешать с нарезанным полосками мясом курицы.

2. Выложить ингредиенты горкой на плоское блюдо, украсить нарезанным дольками яблоком и кукурузой.

3. Оливковое масло смешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, полить полученным соусом салат и дать ему настояться 30 мин. Затем посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат с колбасой и консервированным зеленым горошком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Колбаса вареная – 300 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Горошек зеленый консервированный – 150 г
Огурцы соленые – 400 г
Картофель – 250 г
Морковь – 200 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Картофель и морковь отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать соломкой.
2. Огурцы очистить от кожицы и измельчить.
3. Колбасу нарезать кубиками.
4. Все ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.
5. Готовый салат перед подачей на стол украсить рубленой зеленью.

Салат из куриного мяса и фруктов

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 140 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Куриное мясо отварное – 200 г
Виноград без косточек – 150 г
Апельсины – 200 г
Яблоки сладкие – 150 г
Яйцо – 1 шт.
Майонез низкокалорийный – 120 г
Сок лимона – 10 мл
Сахар-песок – 20 г
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
2. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками.
3. Виноград помыть и разрезать каждую ягоду пополам.
4. Апельсины очистить от кожуры и внутренних перегородок и нарезать мякоть небольшими кусочками.
5. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и измельчить.
6. Для приготовления заправки майонез соединить с лимонным соком, сахаром, солью, перцем и перемешать.
7. Выложить в салатник мясо курицы, яйцо, яблоки, виноград и апельсины, полить заправкой и подать на стол.

Салат из говяжьей вырезки и редиса

На 2 порции
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Вырезка говяжья – 100 г
Огурец – 1 шт.
Редис – 35 г
Коньяк – 20 мл
Масло растительное – 30 мл
Горчица, соль и перец по вкусу
Способ приготовления
1. Редис помыть и нарезать кружочками.
2. Огурец очистить от кожицы и нарезать соломкой.
3. Подготовленные ингредиенты заправить горчицей, посолить и поперчить.
4. Говяжью вырезку нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле до подрумянивания, добавить в салатник, сбрызнуть коньяком и подать на стол.

Салат из мяса цыпленка

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Мясо цыпленка вареное – 200 г
Корни сельдерея – 10 шт.
Майонез низкокалорийный – 5 ст. л.
Лимон – 1 шт.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Корни сельдерея очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть свежевыжатым соком лимона, после чего перетереть с солью до мягкости.

2. Мясо цыпленка нарезать мелкими кубиками, затем подготовленные ингредиенты перемешать.

3. Салат заправить майонезом, добавить соль и перец.

Салат из мяса с ветчиной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 112 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Мясо отварное – 200 г
Ветчина говяжья – 100 г
Язык отварной – 100 г
Огурцы соленые – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Сметана – 50 г
Зелень петрушки – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо, ветчину и язык нарезать небольшими кусочками.
2. Яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
3. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками.
4. Все ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной, хорошо перемешать и выложить в салатник.
5. Перед подачей на стол салат украсить измельченной зеленью.

Салат из вареной ветчины и винограда

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 160 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Ветчина вареная – 120 г
Виноград без косточек – 500 г
Сыр твердый – 120 г
Яблоки – 100 г
Миндаль рубленый – 120 г
Майонез низкокалорийный – 3 ст. л.
Молоко кислое – 120 мл
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Сыр нарезать небольшими кубиками.
2. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, измельчить мякоть и сбрызнуть соком лимона.
3. Ветчину нарезать небольшими кусочками.
4. Ягоды винограда разрезать пополам.
5. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с миндалем и полить заправкой, приготовленной из майонеза, кислого молока, соли и перца.
6. Салат перемешать и подать на стол.

Салат из филе курицы с яйцами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 95 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Филе куриное – 300 г
Горошек зеленый консервированный – 50 г
Майонез низкокалорийный – 50 г
Огурцы соленые – 300 г
Картофель отварной – 200 г
Морковь отварная – 200 г
Масло оливковое – 20 г
Яйца вареные – 2–3 шт.
Зелень кинзы – 15 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо мелко нарезать, обжарить в масле, охладить и соединить с нарезанными огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами и измельченной зеленью кинзы.

2. Салат посолить, заправить майонезом и подать на стол, украсив зеленым горошком.

Салат из печени

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 40 мин

Ингредиенты

Печень говяжья – 300 г
Виноград темный без косточек – 100 г
Лук репчатый – 200 г
Морковь – 200 г
Салат листовой – 20 г
Масло сливочное – 20 г
Масло растительное – 20 мл
Соль, перец красный и черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Печень промыть, нарезать небольшими кусочками и потушить на сковороде в небольшом количестве воды. Затем остудить, поперчить и посолить.

2. Лук и морковь очистить и нарезать соломкой, затем обжарить их в сливочном масле, добавить к ним печень и тушить на небольшом огне 4–5 мин.

3. Виноград помыть, каждую ягоду разрезать пополам.

4. Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

5. Готовый салат выложить в салатник и перед подачей на стол украсить нарезанными полосками листьями салата.

Салат из отварной телятины с зеленым горошком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Телятина отварная – 400 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 20 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Чеснок – 30 г
Зелень базилика – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо нарезать кубиками, добавить очищенный и измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень базилика, майонез, соль и перец.

2. Все перемешать, выложить горкой на блюдо, украсить зеленым горошком и очищенным и нарезанным дольками яйцом.

Салат зеленый с курицей и яйцами

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 160 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Салат листовой – 300 г
Яйца – 2 шт.
Курица отварная – 200 г
Сметана – 125 г
Уксус 3 %-ный – 1 ч. л.
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками.

2. Листья салата помыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки.

3. Курицу мелко нарезать.

4. Зелень укропа и петрушки помыть и измельчить.

5. Для приготовления заправки сметану соединить с солью, черный молотый перец и уксусом и тщательно перемешать.

6. Выложить в салатник курицу, яйца, листовой салат, зелень петрушки и укропа, полить их сметаной и подать на стол.

Салат из курицы с сыром и апельсином

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Филе куриное жареное – 200 г
Сыр тертый – 100 г
Яблоко – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Майонез низкокалорийный – 50 г
Лук зеленый, соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Филе курицы измельчить.
2. Апельсин очистить, разделить на дольки, затем нарезать кубиками.
3. Яблоко нашинковать, предварительно удалив сердцевину.
4. Все ингредиенты смешать, выложить в неглубокую емкость, посолить, поперчить, заправить майонезом.
5. Готовое блюдо выложить в салатник, посыпать тертым сыром, измельченным зеленым луком и подать на стол.

Салат из куриного мяса с зеленым горошком и яйцами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Мясо курицы жареное – 200 г
Ветчина – 150 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Сметана – 50 г
Майонез низкокалорийный – 50 г
Яйца – 4 шт.
Зелень укропа измельченная – 20 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Мясо птицы и ветчину нарезать небольшими кусочками.

2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и измельчить (одно яйцо оставить для украшения).

3. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить к ним горошек и укроп, посолить, поперчить заправить сметаной и майонезом и аккуратно перемешать.

4. Готовый салат перед подачей на стол украсить веточками петрушки и дольками одного яйца.

Салат из колбасы с маринованными огурцами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Колбаса вареная – 200 г
Колбаса копченая – 100 г
Ветчина – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Огурцы маринованные – 300 г
Масло растительное – 20 мл
Сок лимонный – 10 мл
Горчица – 0,5 ч. л.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обдать кипятком, чтобы удалить горечь.

2. Колбасу, ветчину и огурцы нарезать небольшими кусочками и соединить с луком.

3. Для приготовления заправки смешать растительное масло, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Залить ею салат и поставить на 30 мин в холодильник.

Салат из жареной курицы и свежих огурцов

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 200 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Курица жареная – 200 г
Картофель отварной – 150 г
Огурцы – 2 шт.
Салат листовой – 40 г
Яйца – 3 шт.
Горошек зеленый консервированный – 50 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Зелень укропа – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
2. Картофель нарезать кубиками, курицу – небольшими кусочками.
3. Листья салата помыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой.
4. Огурцы очистить от кожицы и измельчить.
5. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, перемешать и подать на стол, украсив мелко нарезанной зеленью укропа.

Глава 3
Салаты из рыбы и морепродуктов

Салат из креветок и семги

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 170 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Рис отварной – 250 г
Креветки очищенные замороженные – 250 г
Семга малосольная – 150 г
Маслины без косточек – 100 г
Лимон – 50 г
Масло растительное – 2 ст. л.
Салат листовой – 15 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Креветки жарить на сковороде в растительном масле в течение 5–7 мин, посолить, поперчить и остудить. Затем соединить их с рисом, нарезанной тонкими полосками семгой, свежевыжатым лимонным соком (несколько долек лимона оставить для украшения) и перемешать.

2. В салатник выложить листья салата, на них – креветки, семгу, рис, украсить маслинами и ломтиками лимона.

Салат из сазана с маринованными огурцами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Филе сазана – 200 г
Майонез низкокалорийный – 150 г
Огурцы маринованные – 200 г
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Филе сазана отварить в подсоленной воде, остудить и измельчить.

2. Маринованные огурцы нарезать соломкой.

3. Все ингредиенты смешать, добавить майонез, посолить и поперчить.

4. При подаче на стол салат выложить на блюдо и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из камбалы с креветками

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 65 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Филе камбалы – 300 г
Майонез низкокалорийный – 150 г
Креветки вареные очищенные – 150 г
Оливки без косточек – 50 г
Огурцы – 200 г
Помидоры – 300 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Филе камбалы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками.
2. Огурцы и помидоры помыть и измельчить.
3. Все ингредиенты смешать, добавить майонез, посолить и поперчить.
4. Салат выложить горкой на блюдо, украсить креветками, оливками и веточками петрушки.

Салат из сельди и свинины

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 45 мин
Ингредиенты
Свинина нежирная вареная – 300 г
Филе сельди малосольной – 150 г
Майонез низкокалорийный – 150 г
Картофель – 200 г
Яблоки – 200 г
Огурцы соленые – 200 г
Помидор – 1 шт. Яйца – 2 шт.
Зелень петрушки – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Свинину нарезать небольшими кусочками и выложить в глубокую миску.

2. Картофель отварить, очистить и нарезать ломтиками.

3. Яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать.

4. Огурцы измельчить.

5. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

6. Филе сельди нарубить небольшими кусочками.

7. Все ингредиенты соединить, добавить майонез, соль, перемешать и выложить в салатник. Перед подачей на стол салат украсить дольками помидора и зеленью петрушки.

Салат из морских гребешков

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 45 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Мясо морских гребешков – 300 г
Помидоры – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Масло сливочное – 50 г
Масло оливковое – 20 мл
Уксус винный – 2 ст. л.
Шпинат – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Шпинат помыть, обсушить и поместить в салатник. На него выложить нарезанные дольками помидоры и мелко нарубленный лук.

2. Гребешки обжарить с двух сторон в разогретом сливочном масле и добавить к салату.

3. Оливковое масло смешать с винным уксусом, приправить солью и молотым перцем и полить ингредиенты в салатнике полученным соусом.

Салат из креветок с ананасом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Креветки свежезамороженные без панциря – 250 г
Ананас – 100 г
Масло оливковое – 20 мл
Сметана – 50 г
Уксус винный – 20 мл
Зелень петрушки – 20 г
Салат листовой – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Предварительно отваренные в подсоленной воде креветки смешать со сметаной, приправить перцем.

2. Ананас нарезать тонкими ломтиками, затем соединить с креветками, уксусом, оливковым маслом и мелко нарубленной зеленью петрушки.

3. Выложить подготовленные ингредиенты на блюдо, выстеленное листьями салата, и подать на стол.

Салат из сельди со сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Филе сельди малосольной – 300 г
Сметана – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Яблоки – 100 г
Огурцы маринованные – 100 г
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Сахар, соль, перец красный и черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Филе сельди нарезать полосками и положить на дно салатника. Сверху выложить мелко нарезанные лук, яблоки и маринованные огурцы.
2. Сметану смешать с сахаром, солью и перцем, полить приготовленной смесью салат и поставить на 1 ч в холодильник.
3. Перед подачей на стол украсить блюдо веточками петрушки и укропа.

Салат из кальмаров с помидорами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 45 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Кальмары консервированные – 300 г
Помидоры – 250 г
Салат листовой – 20 г
Лук репчатый – 130 г
Масло оливковое – 20 мл
Уксус винный – 20 мл
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Салат помыть, обсушить, нарезать и поместить в салатник. Сверху выложить нарезанные дольками помидоры, мелко нарубленный лук и кусочки кальмаров.

2. Оливковое масло смешать с винным уксусом, приправить солью и молотым перцем и полить салат полученным соусом.

3. Поставить его в прохладное место на 30–40 мин. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Салат из морского окуня с помидорами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Филе морского окуня – 250 г
Картофель – 150 г
Помидоры – 200 г
Салат листовой – 150 г
Лук зеленый – 100 г
Масло растительное – 130 мл
Яйца – 2 шт.
Сахар – 15 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Филе морского окуня варить в подсоленной воде 10 мин. Затем остудить и нарезать небольшими кусочками.

2. Яйца отварить вкрутую, очистить и измельчить.

3. Картофель отварить в мундире, затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

4. Зеленый лук и листовой салат помыть и измельчить.

5. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и нарезать мякоть небольшими кусочками.

6. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат с сельдью, яблоками и свеклой

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Филе сельди малосольной – 150 г
Картофель отварной – 100 г
Свекла отварная – 100 г
Яблоки – 100 г
Огурец – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Салат листовой – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 50 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Картофель и свеклу очистить и нарезать кубиками.
2. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
3. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать небольшими кусочками.
4. Огурец помыть и измельчить.
5. Репчатый лук очистить, помыть и нарезать полукольцами.
6. Листья салата помыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки.
7. Филе сельди мелко нарезать.
8. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить и поперчить по вкусу, полить майонезом, перемешать и подать на стол, украсив измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из морепродуктов

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 212 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Кальмары в рассоле – 200 г
Осьминоги в масле – 170 г
Гребешки морские в рассоле – 160 г
Сок лимона – 1 ст. л.
Масло растительное – 2 ст. л.
Зелень укропа – 5 г
Перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Осьминогов вынуть из масла и нарезать кусочками.
2. Морские гребешки измельчить.
3. Кальмары вынуть из рассола, обсушить и нарезать тонкой соломкой.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник.
5. Соединить лимонный сок и растительное масло, добавить молотый перец по вкусу.
6. Салат полить приготовленной заправкой, перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью укропа и подать на стол.

Салат с маринованной форелью

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Филе форели – 500 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Масло растительное – 50 мл
Вино столовое – 50 мл
Морковь – 200 г
Лук репчатый – 200 г
Лист лавровый – 1 шт.
Уксус столовый – 10 мл
Салат листовой и зелень петрушки – 30 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Вино, масло и уксус смешать.

2. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, добавить к ним лавровый лист, соль, перец, смесь из вина, масла и уксуса, все поставить на плиту и довести до кипения.

3. Филе рыбы помыть, залить горячим маринадом и оставить на 50 мин.

4. Затем маринованную форель вынуть шумовкой, нарезать кусочками выложить на плоское блюдо, вокруг разложить морковь и лук, посыпать измельченными салатом и зеленью, полить майонезом.

Салат из консервированного тунца и сладкого перца

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 220 ккал
Время приготовления – 1 ч
Ингредиенты
Тунец консервированный – 120 г
Помидоры – 400 г
Яйца – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Перец сладкий – 300 г
Зелень петрушки – 50 г
Каперсы – 1 ст. л.
Масло растительное – 4 ст. л.
Сок лимона – 2 ч. л.
Семена кориандра истолченные – 1 г
Семена тмина истолченные – 1 г
Соль, перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Яйца сварить вкрутую, остудить и нарезать дольками.

2. Лук в чешуе разрезать на 2 части.

3. Сладкий перец помыть, разрезать пополам, удалить семена.

4. Помидоры помыть, вырезать чашелистики.

5. Подготовленные овощи выложить на противень и испечь в духовке до мягкости.

6. Петрушку помыть и мелко нарезать.

7. Готовые овощи вынуть из духовки, остудить, очистить их, нарезать небольшими кусочками и выложить в салатник. Добавить к ним каперсы, кусочки тунца, соль, молотый перец, семена тмина и кориандра, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком, украсить измельченной петрушкой и ломтиками яиц и подать на стол.

Салат из сельди и фасоли

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 210 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Фасоль отварная – 250 г
Филе сельди малосольной – 200 г
Картофель отварной – 150 г
Лук репчатый – 1 шт.
Майонез низкокалорийный – 200 г
Уксус 3 %-ный – 10 мл
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления
1. Картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.
2. Сельдь нарубить соломкой.
3. Репчатый лук очистить, помыть и измельчить.
4. Зелень укропа и петрушки помыть и мелко нарезать.
5. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с вареной фасолью, поперчить, заправить майонезом, смешанным с уксусом, перемешать и подать на стол.

Салат из семги с фруктами

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 138 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Филе семги малосольной – 120 г
Дыня – 500 г Апельсин – 1 шт.
Клубника (земляника) – 100 г
Сок апельсина – 2 ст. л.
Мята – 5 листочков
Способ приготовления

1. Апельсин очистить, разделить на дольки, извлечь мякоть и нарезать небольшими кусочками.
2. Мякоть дыни измельчить и смешать с ломтиками апельсина.
3. Клубнику (землянику) помыть, нарезать кружочками и соединить с дыней и апельсином.
4. Филе семги нарубить полосками.
5. Листочки мяты измельчить.
6. Все подготовленные ингредиенты соединить, полить соком апельсина и подать на стол.

Салат из кальмаров с морковью

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Кальмары вареные – 200 г
Морковь вареная – 200 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Тмин – 5 г
Яблоки – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Зелень петрушки – 5 г Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Кальмары измельчить, соединить с очищенными и нарезанными тонкой соломкой морковью и яблоками.

2. Салат посолить, добавить тмин, заправить майонезом, украсить веточками петрушки, очищенным и нарезанным кольцами луком и подать на стол.

Салат из печени трески с зеленым горошком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 85 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Печень трески консервированная – 100 г
Горошек зеленый замороженный – 150 г
Яйца вареные – 2 шт.
Морковь – 50 г
Картофель – 2 шт.
Майонез низкокалорийный – 50 г
Лук зеленый – 20 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Яйца очистить и нарезать мелкими кубиками (белок одного яйца оставить для украшения).
2. Картофель и морковь отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.
3. Горошек отварить в подсоленной воде и откинуть на сито.
4. Печень трески нарезать небольшими кусочками или размять с помощью вилки.
5. Подготовленные ингредиенты посолить и перемешать.
6. При подаче на стол салат выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать тертым белком и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из мяса крабов

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 220 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Мясо крабов консервированное – 250 г
Картофель – 200 г
Помидоры – 200 г
Салат листовой – 150 г
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 130 мл
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 15 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Мясо крабов измельчить.
2. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.
3. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и измельчить мякоть.
4. Лук мелко нарезать.
5. Яйцо сварить, очистить и измельчить.
6. Салат помыть и нарезать тонкой соломкой.
7. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, посыпать сахаром, заправить маслом и перемешать.

Салат из лосося и сыра

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 85 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Лосось консервированный – 200 г
Сыр твердых сортов – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца вареные – 4 шт.
Лук репчатый – 50 г
Масло сливочное – 20 г
Зелень петрушки – 20 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Яйца очистить и измельчить.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Лук нарезать полукольцами.
4. Рыбу размять вилкой.
5. Все ингредиенты соединить, посолить и заправить майонезом, смешанным с размягченным сливочным маслом.
6. Готовый салат переложить в салатник, украсить измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из креветок и зелени

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Креветки – 200 г
Сметана – 200 г
Сок лимона – 50 мл
Салат листовой – 100 г
Зелень петрушки и черемша – 30 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить от панциря, нарезать шейки небольшими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.
2. Листья салата помыть, обсушить и нарезать соломкой.
3. Зелень петрушки и черемшу помыть и мелко нарубить.
4. Все ингредиенты смешать, посолить и полить сметаной.

Салат из семги

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Спаржа консервированная – 300 г
Семга малосольная – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Масло оливковое – 20 мл
Уксус винный – 10 мл
Зелень петрушки – 5 г
Перец зеленый – 5 горошин
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Спаржу нарезать кусочками длиной 4–5 см, семгу – тонкими ломтиками.

2. Лук очистить и измельчить.

3. Оливковое масло смешать с уксусом, солью и толченым зеленым перцем.

4. На блюдо выложить ломтики семги, на них – спаржу и лук, полить заправкой, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Салат из морской рыбы

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 30 мин

Ингредиенты

Рыба морская свежемороженая – 300 г
Кукуруза консервированная – 250 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Рис отварной – 150 г
Лук репчатый – 130 г
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу отварить в подсоленной воде и измельчить.
2. Лук очистить и нарезать полукольцами.
3. Зелень укропа измельчить, оставив несколько веточек для украшения.
4. В салатнике смешать консервированную кукурузу, рис, рыбу, лук и зелень, добавить майонез, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Салат из сардин

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Сардины консервированные – 1 банка
Майонез низкокалорийный – 100 г
Картофель вареный – 2 шт.
Морковь вареная – 200 г
Огурцы маринованные – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Хрен тертый – 20 г
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Консервированную рыбу размять вилкой.
2. Картофель, морковь, лук и огурцы мелко нарезать.
3. Овощи и рыбу соединить с тертым хреном, майонезом, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать и выложить в салатник.
4. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Салат из трески и консервированного зеленого горошка

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 190 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Треска отварная – 300 г Яблоки сладкие – 200 г
Горошек зеленый консервированный – 200 г
Огурец соленый – 1 шт.
Яйца – 2 шт.
Лук зеленый – 20 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Мякоть трески нарезать небольшими кусочками.
2. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и измельчить.
3. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками.
4. Зеленый лук помыть, обсушить и измельчить.
5. Соленый огурец нарубить соломкой.
6. Подготовленные ингредиенты вместе с консервированным зеленым горошком выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из сельди и белокочанной капусты

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 300 г
Филе сельди малосольной – 200 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Масло растительное – 20 мл
Уксус 3 %-ный – 10 мл
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту помыть, тонко нашинковать.

2. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами.

3. Ингредиенты смешать, посыпать солью, сбрызнуть уксусом, слегка перетереть руками и оставить на 15–20 мин.

4. Пока капуста и лук маринуются, филе сельди мелко нарезать, затем соединить с капустой и луком, добавить зеленый горошек, измельченный зеленый лук, заправить растительным маслом и перемешать.

5. Готовый салат украсить веточками петрушки и подать на стол.

Салат из нута и тунца

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 201 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Йогурт без добавок обезжиренный – 40 г
Майонез низкокалорийный – 3 ст. л.
Горчица дижонская – 1 ст. л.
Цедра лимона тертая – 1 ч. л.
Тунец консервированный – 170 г
Сок лимона – 2 ст. л.
Нут консервированный – 450 г
Лук репчатый красный – 2 шт.
Сельдерей – 50 г
Помидоры – 2 шт.
Зелень петрушки – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Для приготовления заправки смешать йогурт, горчицу, майонез, цедру лимона.
2. Консервированный тунец размять с помощью вилки, выложить его в салатник и полить свежевыжатым лимонным соком.
3. Репчатый лук очистить, помыть и нарезать полукольцами.
4. Сельдерей и зелень петрушки измельчить.
5. Помидоры помыть и нарезать ломтиками.
6. Добавить к рыбе нут, лук, сельдерей, помидоры, петрушку, посолить, поперчить по вкусу.
7. Полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат из тыквы с кальмарами

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 185 ккал
Время приготовления – 50 мин
Ингредиенты
Кальмары свежие – 200 г
Мякоть тыквы – 300 г
Яблоки – 3 шт.
Огурцы – 2 шт.
Сок лимона – 2 ст. л.
Цедра лимона – 5 г Мед – 1 ст. л.
Ядра грецких орехов измельченные – 1 ст. л.
Йогурт натуральный – 120 мл
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой.
2. Кальмары помыть и нарубить соломкой.
3. Поместить кальмары и тыкву в разные эмалированные емкости, залить крутым кипятком так, чтобы вода покрывала продукты, накрыть крышками и оставить на 30 мин.
4. Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать их тонкими ломтиками, полить лимонным соком (1 ст. л.), перемешать, накрыть крышкой и оставить на 15 мин.
5. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать мякоть тонкой соломкой и вместе с яблоками выложить в салатник. Добавить к ним кальмары и тыкву, посолить, перемешать.
6. Цедру лимона измельчить.
7. Грецкие орехи нарубить ножом.
8. Йогурт, мед и оставшийся лимонный сок взбить в миксере, добавить цедру и грецкие орехи.
9. Салат полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат с консервированным лососем и фасолью

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 200 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Лосось консервированный – 250 г
Фасоль отварная – 150 г
Помидоры – 200 г
Сок лимона – 1 ст. л.
Перец сладкий – 2 шт.
Уксус 3 %-ный – 1 ст. л.
Масло растительное – 4 ст. л.
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Консервированную рыбу нарезать небольшими кусочками.
2. Сладкий перец помыть, очистить его от семян, нарезать мякоть тонкой соломкой.
3. Зелень петрушки и укропа помыть и мелко нарезать.
4. Помидоры помыть, обдать крутым кипятком, аккуратно очистить их от кожицы и нарезать тонкими дольками.
5. Для приготовления заправки соединить уксус, соль, молотый перец, растительное масло, сок лимона и тщательно перемешать.
6. Выложить в салатник фасоль, кусочки рыбы, сладкий перец, помидоры, зелень укропа и петрушки, полить ингредиенты заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат из макарон и тунца

На 8 порций
Калорийность 1 порции – 197 ккал
Время приготовления – 1 ч 30 мин
Ингредиенты
Тунец консервированный – 340 г
Макароны – 300 г
Горошек зеленый консервированный – 150 г
Сельдерей – 200 г
Перец сладкий – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Сок лимонный – 3 ст. л.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Макароны опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Затем откинуть их на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь воде и положить в салатник.
2. Консервированный тунец размять с помощью вилки и добавить к макаронам.
3. Сельдерей помыть и измельчить.
4. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой.
5. Репчатый лук измельчить.
6. Выложить подготовленные ингредиенты и консервированный горошек в салатник и хорошо перемешать.
7. Для приготовления заправки соединить майонез, свежевыжатый лимонный сок, соль и молотый перец, полить ею салат и перемешать. Перед подачей на стол выдержать его в холодильнике в течение 1 ч.

Салат из консервированной рыбы и сыра

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Рыба консервированная – 1 банка
Сыр твердых сортов – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца вареные – 4 шт.
Лук репчатый – 50 г
Зелень петрушки – 20 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Рыбу размять вилкой.
2. Яйца очистить и измельчить.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Лук нарезать полукольцами.
5. Все ингредиенты соединить, посолить и заправить майонезом.
6. Готовый салат украсить измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из креветок

На 2 порции
Калорийность 1 порции – 200 ккал
Время приготовления – 50 мин

Ингредиенты

Креветки вареные очищенные – 300 г
Огурец – 1 шт.
Йогурт натуральный – 3 ст. л.
Чеснок – 1 зубчик
Зелень укропа – 5 г
Тмин и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Огурец помыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Затем положить его в салатник.
2. Соединить огурец с подготовленными креветками.
3. Укроп помыть и измельчить.
4. Чеснок очистить и мелко нарезать.
5. Для приготовления соуса смешать йогурт, укроп, чеснок и тмин и полить им салат.
6. Перед тем как подать блюдо на стол, выдержать его в холодильнике 30 мин.

Салат из кальмаров с грейпфрутом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Кальмары – 500 г
Грейпфрут – 150 г
Яблоки – 100 г
Зелень укропа – 15 г
Сок лимонный – 10 мл
Масло оливковое – 20 мл
Майонез низкокалорийный – 100 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Кальмары нарезать колечками и слегка обжарить в оливковом масле, добавить лимонный сок и тушить в течение 3–5 мин.

2. Грейпфрут и яблоки очистить, удалить семена. Яблоки нарезать кубиками, а грейпфрут поделить на дольки и снять с них кожицу.

3. Подготовленные кусочки кальмаров смешать с фруктами, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из крабов с авокадо

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 190 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Мясо крабов консервированное – 300 г
Авокадо – 160 г
Помидоры – 200 г
Йогурт натуральный – 200 г
Салат листовой – 130 г
Сельдерей – 80 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Помидоры разрезать пополам, извлечь семена и нарезать мякоть кубиками.
2. Листья салата и сельдерей помыть и измельчить.
3. Мясо крабов и авокадо нарезать кусочками.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу и перемешать.
5. Заправить салат йогуртом и подать на стол.

Салат из семги с яблоками

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 220 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Семга свежая – 400 г
Салат-латук – 40 г
Яблоки – 100 г
Лук зеленый – 10 г
Сок яблочный – 100 мл
Сок лимонный – 100 мл
Масло растительное – 80 мл
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Семгу помыть, тонко нарезать и держать в маринаде, приготовленном из лимонного и яблочного соков, соли и молотого перца, в течение 15 мин.
2. Яблоки очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками.
3. Листья салата вымыть и нарезать тонкой соломкой.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в глубокий салатник, заправить растительным маслом и перемешать.
5. Салат украсить измельченным зеленым луком и подать на стол.

Салат из крабовых палочек с капустой и кукурузой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 500 г
Палочки крабовые – 200 г
Кукуруза консервированная – 1 банка
Морковь – 150 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Сахар и соль по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту и морковь нашинковать, добавить соль, сахар и перетереть руками до выделения сока.
2. Крабовые палочки нарезать маленькими кусочками.
3. Все ингредиенты перемешать, добавить кукурузу.
4. Заправить салат майонезом и украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

Сельдь под «шубой»

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Сельдь малосольная – 200 г
Свекла вареная – 100 г
Яйца – 3 шт.
Майонез соевый – 200 г
Картофель вареный – 200 г
Зелень укропа – 5 г
Способ приготовления
1. Сельдь очистить от кожи и костей и мелко нарезать.
2. Свеклу натереть на крупной терке.
3. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
4. Картофель очистить и натереть на крупной терке.
5. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник слоями: сначала картофель, затем сельдь, яйца и свеклу, каждый слой промазывая майонезом.
6. Салат украсить веточками укропа и подать на стол.

Глава 4
Салаты из грибов

Салат из грибов и печени

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 112 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Грибы белые – 300 г
Печень отварная – 200 г
Огурцы маринованные – 400 г
Лук репчатый – 230 г
Масло растительное – 30 мл
Зелень петрушки – 20 г
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Лук очистить и измельчить.
2. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, нарубить соломкой.
3. Огурцы, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.
4. Подготовленные грибы обжарить вместе с луком на сковороде в растительном масле, добавить огурцы и держать на огне еще 5 мин.
5. Печень нарезать соломкой, смешать с грибами, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из шампиньонов с креветками и авокадо

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Креветки свежезамороженные без панциря – 250 г
Шампиньоны – 200 г
Авокадо – 1 шт.
Масло оливковое – 20 мл
Сметана – 20 г
Уксус винный – 20 мл
Зелень петрушки – 20 г
Салат листовой – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Предварительно отваренные в подсоленной воде креветки смешать со сметаной, приправить солью и перцем.

2. Авокадо очистить от кожицы, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками.

3. Шампиньоны помыть, отварить и нарезать тонкими ломтиками, затем смешать с кусочками авокадо, уксусом, оливковым маслом, добавить соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки.

4. На плоское блюдо выложить листья салата, поместить в центр креветки, а по краям распределить смесь из авокадо и шампиньонов.

Салат из шампиньонов с редисом

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Шампиньоны отварные – 150 г
Капуста цветная – 200 г
Капуста брюссельская – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Перец сладкий – 1 шт.
Редис – 3 шт.
Зелень петрушки – 10 г
Салат листовой – 20 г
Масло растительное – 3 ст. л.
Сок лимона – 1 ст. л.
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Соцветия цветной и брюссельской капусты бланшировать 3–5 мин, затем мелко нарубить.

2. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками.

3. Зеленый лук и зелень петрушки помыть и измельчить.

4. Редис нарезать кружочками.

5. Из сладкого перца удалить семена и нарезать мякоть тонкой соломкой.

6. Листья салата помыть и порвать на небольшие кусочки.

7. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, полить заправкой из растительного масла, смешанного с лимонным соком, и подать на стол.

Салат из маринованных грибов

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 75 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Телятина отварная – 300 г
Грибы маринованные – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца – 2 шт.
Огурцы соленые – 100 г
Зелень петрушки – 10 г
Горчица – 5 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Вареное мясо нарезать мелкими кусочками.

2. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и измельчить.

3. Огурцы и грибы нарезать соломкой.

4. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с горчицей.

5. Перед подачей на стол салат украсить зеленью петрушки.

Салат из белых грибов с яйцами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 105 ккал
Время приготовления – 5 ч
Ингредиенты
Грибы белые сухие – 200 г
Майонез низкокалорийный – 100 г Яйца – 3 шт.
Огурцы маринованные – 200 г
Лук репчатый – 100 г
Масло растительное – 15 мл
Хрен тертый – 20 г
Зелень петрушки – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.

2. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

3. Грибы замочить на 4 ч в холодной воде, затем отварить до готовности, охладить и нарезать тонкой соломкой.

4. Огурцы измельчить.

5. Все продукты соединить, хорошо перемешать, посолить по вкусу, добавить натертый хрен и заправить майонезом.

6. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из шампиньонов с телятиной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 106 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Телятина отварная – 200 г
Шампиньоны маринованные – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца вареные – 3 шт.
Лук репчатый – 130 г
Перец сладкий – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль и перец красный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Яйца очистить и измельчить.
2. Шампиньоны нарезать ломтиками.
3. Лук и сладкий перец очистить, нарезать кольцами, смешать с грибами, посолить, выложить на сковороду, добавить масло и жарить на среднем огне в течение 10 мин, затем влить немного воды и тушить до готовности.
4. Телятину нарезать небольшими ломтиками, добавить яйца, тушеные овощи, грибы, соль, перец.
5. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом, выложить горкой на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки, украсить веточками укропа и подать на стол.

Салат из грибов с чесноком и хреном

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 85 ккал
Время приготовления – 4 ч
Ингредиенты
Грибы сушеные – 500 г
Сметана – 150 г
Зубчики чеснока – 10 г
Корень хрена измельченный – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Грибы промыть и замочить в холодной воде на несколько часов, затем отварить.

2. Бульон слить, грибы нашинковать, посолить и полить сметаной, смешанной с хреном и рубленым чесноком.

Салат из лисичек с кедровыми орешками

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 200 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Лисички – 200 г Помидоры – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Лук зеленый – 10 г
Чеснок – 1 зубчик
Пармезан – 20 г
Орехи кедровые – 1 ст. л.
Масло растительное – 3 ст. л.
Сок лимона – 1 ст. л.
Цедра лимона тертая – на кончике ножа
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Лисички помыть, нарезать, выложить на сковороду с 1 ст. л. растительного масла и жарить, помешивая, 12 мин. За несколько минут до готовности добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок, влить сок лимона, посолить, поперчить, посыпать лимонной цедрой. Затем снять грибы с огня и остудить.

2. Помидоры помыть и нарезать ломтиками.

3. Пармезан натереть на крупной терке.

4. Репчатый лук измельчить, зеленый нарезать кусочками по 3 см.

5. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить их оставшимся растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, посыпать очищенными кедровыми орешками и пармезаном.

Салат из соленых грибов со сметаной

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 135 ккал
Время приготовления – 20 мин

Ингредиенты

Шампиньоны соленые – 500 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 30 г
Сметана – 5 ст. л.

Способ приготовления

1. Соленые грибы выложить в дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и нарезать ломтиками.
2. Зелень укропа и зеленый лук помыть и измельчить.
3. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить сметаной, перемешать и подать на стол.

Салат из шампиньонов с телятиной

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 175 ккал
Время приготовления – 2 ч 30 мин
Ингредиенты
Телятина – 500 г
Шампиньоны – 150 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 40 г
Лук зеленый – 40 г
Йогурт нежирный – 150 г
Сметана – 3 ст. л.
Сок лимона – 1 ст. л.
Петрушка и тимьян – по 1 веточке
Корень сельдерея – 100 г
Орех мускатный, перец белый молотый, соль по вкусу
Способ приготовления

1. Вскипятить в кастрюле 2 л воды, опустить в нее кусок телятины целиком, довести до кипения и снять образовавшуюся пену.

2. Репчатый лук очистить и вместе с петрушкой, тимьяном положить в кастрюлю с мясом. Посолить и варить все на небольшом огне до тех пор, пока телятина не станет мягкой.

3. Готовое мясо остудить и нарезать тонкими ломтиками.

4. Зеленый лук помыть и измельчить.

5. Корень сельдерея и морковь очистить от кожицы, нарезать их тонкими ломтиками и потушить в небольшом количестве бульона, после чего охладить.

6. Шампиньоны отварить, остудить, нарезать ломтиками, смешать их с сельдереем, морковью, мясом.

7. Для приготовления заправки йогурт соединить со сметаной, добавить сок лимона, соль, белый перец, мускатный орех. Полить ею салат и оставить для пропитки на 30 мин.

Салат из шампиньонов и соленых огурцов

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Огурцы соленые – 300 г
Шампиньоны – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Майонез низкокалорийный – 50 г
Масло сливочное – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Соленые огурцы измельчить.
2. Грибы промыть и нарезать ломтиками.
3. Лук очистить и мелко нарезать.
4. Шампиньоны и лук спассеровать в сливочном масле, посолить, поперчить, охладить и смешать с мелко нарезанной зеленью укропа (несколько веточек оставить для украшения).
5. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, заправить майонезом, украсить веточками укропа и подать на стол.

Салат из грибов с сыром

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 95 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Шампиньоны – 300 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Сыр – 50 г
Картофель вареный – 200 г
Огурцы соленые – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Сок лимонный – 20 мл
Масло оливковое – 10 мл
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Грибы очистить, нарезать ломтиками и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета.

2. Вареный картофель, огурцы и лук нарезать кубиками и смешать с грибами.

3. Массу сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, полить майонезом и осторожно перемешать.

4. Готовый салат переложить в салатник, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки.

Салат из рыжиков

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 130 ккал
Время приготовления – 35 мин
Ингредиенты
Рыжики – 500 г
Огурцы маринованные – 2 шт.
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Масло растительное – 50 мл
Уксус 3 %-ный – 20 мл
Перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Рыжики тщательно промыть, опустить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить в течение 10 мин. Затем откинуть грибы на дуршлаг, охладить и нарезать небольшими кусочками.

2. Огурцы очистить от кожицы и нарубить соломкой.

3. Зеленый лук и зелень укропа и петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, поперчить, заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, перемешать и подать на стол.

Салат из грибов с овощами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Грибы вареные – 300 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца вареные – 3 шт.
Перец сладкий – 50 г
Лук репчатый – 100 г
Морковь вареная – 100 г
Кукуруза консервированная – 50 г
Масло растительное – 15 мл
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль и перец красный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Морковь очистить и нарезать кружочками.
2. Яйца очистить и измельчить вместе с грибами.
3. Лук и сладкий перец нарезать кольцами, смешать с грибами, посолить, поперчить, выложить на сковороду, добавить масло и жарить на среднем огне в течение 10 мин, затем влить немного воды и тушить 5 мин.
4. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью петрушки, украсить кукурузой и веточками укропа.

Салат из шампиньонов и репчатого лука

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 150 ккал
Время приготовления – 20 мин

Ингредиенты

Шампиньоны маринованные – 500 г
Лук репчатый – 4 шт.
Масло растительное – 4 ст. л.
Уксус 3 %-ный – 2 ст. л.
Зелень укропа и петрушки – 10 г

Способ приготовления

1. Шампиньоны выложить в дуршлаг, промыть их холодной кипяченой водой и измельчить.

2. Репчатый лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Залить их кипятком, подержать несколько минут для удаления горечи и слить воду.

3. Зелень укропа и петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

4. Выложить грибы, зелень и лук в салатник, полить их заправкой, приготовленной из растительного масла и уксуса, перемешать и подать на стол.

Салат картофельный с маринованными грибами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 178 ккал
Время приготовления – 35 мин
Ингредиенты
Картофель – 600 г
Грибы маринованные – 200 г
Лук репчатый – 50 г
Лук зеленый – 50 г
Масло растительное – 150 мл
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками.
2. Зеленый и репчатый лук измельчить.
3. Грибы промыть холодной водой и нарезать ломтиками.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат из грибов с рисом и курицей

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 210 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Шампиньоны отварные – 150 г
Рис отварной – 100 г
Курица отварная – 250 г
Лук репчатый – 50 г
Яблоко зеленое – 1 шт.
Ананас свежий – 50 г
Майонез соевый – 200 г
Способ приготовления

1. Шампиньоны нарезать ломтиками, курицу – небольшими кусочками.
2. Яблоко очистить от кожицы и натереть на крупной терке.
3. Репчатый лук измельчить.
4. Ананас нарезать небольшими кубиками.
5. Выложить в салатник курицу, шампиньоны, рис, лук, яблоко и ананас, заправить ингредиенты майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из грибов с морковью и орехами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 96 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Морковь – 500 г
Грибы маринованные – 500 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Лук репчатый – 200 г
Орехи грецкие – 150 г
Масло растительное – 100 мл
Зелень петрушки – 10 г
Способ приготовления

1. Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле (70 мл) до золотистого цвета.
2. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, спассеровать в оставшемся растительном масле, охладить.
3. Смешать все ингредиенты, добавить нарезанные ломтиками грибы, майонез и выложить в салатник.
4. Посыпать салат толчеными грецкими орехами, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Глава 5
Салаты из овощей и зелени

Винегрет с квашеной капустой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал
Время приготовления – 1 ч
Ингредиенты
Картофель – 300 г
Квашеная капуста – 150 г
Свекла – 250 г
Огурцы – 150 г
Морковь – 120 г
Масло растительное – 120 мл
Сахар-песок – 50 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками.

2. Свеклу и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, выложить на сковороду с 50 мл растительного масла и тушить до мягкости, после чего остудить.

3. Квашеную капусту выложить в дуршлаг, промыть холодной водой, затем измельчить.

4. Огурцы помыть и нарезать соломкой.

5. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, посыпать сахаром, заправить оставшимся растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Винегрет с огурцами и сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 135 ккал
Время приготовления – 1 ч
Ингредиенты
Картофель – 300 г
Свекла – 170 г
Огурцы – 150 г
Морковь – 100 г
Лук зеленый – 150 г
Сметана – 200 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Свеклу и картофель отварить в кожуре, затем остудить, очистить и нарезать кубиками.
2. Зеленый лук помыть и измельчить.
3. Морковь отварить, очистить и нарезать кружочками.
4. Огурцы помыть и мелко нарезать.
5. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить сметаной и перемешать.

Винегрет с яблоками и зеленым горошком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал
Время приготовления – 1 ч

Ингредиенты

Картофель – 150 г Свекла – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 50 г
Капуста белокочанная свежая – 50 г
Морковь – 100 г
Помидоры – 100 г
Огурцы – 100 г
Яблоки – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Салат листовой – 50 г
Зелень укропа и петрушки – 20 г
Масло растительное – 100 мл
Сахар-песок – 50 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель, морковь и свеклу сварить, не очищая, в подсоленной воде. Затем остудить их, очистить и нарезать кубиками.
2. Помидоры помыть и нарезать тонкими ломтиками.
3. Зеленый лук помыть, обсушить и измельчить.
4. Огурцы нарезать соломкой.
5. Зелень укропа и петрушки тщательно помыть и измельчить.
6. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть кубиками.
7. Листовой салат помыть, обсушить и нарезать соломкой.
8. Капусту нашинковать.
9. Подготовленные ингредиенты вместе с консервированным горошком выложить в салатник, посыпать сахаром, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Винегрет с моченными яблоками

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 115 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Картофель – 200 г
Яблоки моченые – 2 шт.
Свекла – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Капуста квашеная – 100 г
Помидор – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Масло растительное – 3 ст. л.
Уксус 3 %-ный – 1 ст. л.
Горчица – 1 ч. л.
Сахар-песок – 20 г
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Свеклу, морковь и картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками.

2. Моченые яблоки мелко нарезать.

3. Огурцы очистить от кожицы и нарубить соломкой.

4. Квашеную капусту выложить в дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и измельчить.

5. Зелень укропа и петрушки и зеленый лук помыть, обсушить и мелко нарезать.

6. Помидор помыть и нарезать ломтиками.

7. Для приготовления заправки соединить горчицу, соль, молотый перец, сахар, растительное масло, уксус и тщательно растереть.

8. Выложить в салатник картофель, свеклу, морковь, яблоки, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, квашеную капусту, огурцы, полить заправкой, перемешать, украсить ломтиками помидора и подать на стол.

Салат из моркови с квашеной капустой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Морковь – 300 г
Капуста квашеная – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Способ приготовления
1. Морковь помыть и натереть на средней терке.
2. Добавить к моркови квашеную капусту и растительное масло, затем все перемешать.

Салат из моркови с сыром

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Морковь – 300 г
Сыр твердых сортов – 200 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 15 г
Майонез низкокалорийный – 30 г
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке.

2. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

3. Сыр натереть на крупной терке.

4. Соединить морковь с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

5. Салат переложить в салатник, украсить веточками зелени и подать на стол.

Салат из свеклы с черносливом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 34 ккал
Время приготовления – 2 ч
Ингредиенты
Свекла – 500 г
Орехи грецкие – 50 г
Чернослив без косточек – 50 г
Сметана – 100 г
Хрен тертый – 10 г
Уксус столовый – 10 мл
Соль и сахар по вкусу
Способ приготовления

1. Свеклу помыть, отварить, охладить, очистить, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и сбрызнуть уксусом.
2. Грецкие орехи тщательно измельчить и посыпать ими свеклу.
3. Чернослив нарезать кусочками и выложить на свеклу с орехами.
4. Для приготовления соуса сметану смешать с тертым хреном, солью и сахаром.
5. Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из квашеной капусты с луком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 15 мин

Ингредиенты

Квашеная капуста – 700 г
Лук репчатый красный – 150 г
Масло растительное – 150 мл

Способ приготовления

1. Квашеную капусту поместить в дуршлаг и промыть холодной водой. После этого выложить ее в салатник.

2. Репчатый лук очистить, помыть, измельчить и соединить с капустой.

3. Салат полить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат из помидоров со сладким перцем

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 15 мин

Ингредиенты

Помидоры – 300 г
Яйца – 2 шт.
Перец сладкий – 300 г
Лук зеленый – 150 г
Зелень петрушки – 50 г
Сметана – 200 г
Соль – 10 г

Способ приготовления

1. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками.
2. Зеленый лук помыть и измельчить.
3. Помидоры помыть и нарезать ломтиками.
4. Из сладкого перца удалить семена и нарезать мякоть полосками.
5. Выложить помидоры, перец и лук в салатник, полить заправкой, приготовленной из сметаны и соли, перемешать и подать на стол, украсив измельченной зеленью петрушки и ломтиками яиц.

Салат из редьки с яблоками

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Яблоки сладкие – 400 г
Редька – 400 г
Сметана – 200 г
Сахар-песок – 50 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать.

2. Редьку очистить от кожуры, помыть, натереть на крупной терке, посолить, слить образовавшийся сок.

3. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посыпать сахаром, полить сметаной, перемешать и подать на стол.

Зеленый салат со сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 92 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Салат листовой – 800 г
Сметана – 200 г
Сахар-песок – 50 г Соль – 10 г
Способ приготовления

1. Листовой салат помыть, стряхнуть воду, слегка обсушить, нарезать тонкой соломкой и выложить в салатник.

2. Соединить сметану, сахар и соль, полить полученной заправкой салат и подать его на стол.

Салат из репы и редьки со сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Редька – 300 г
Репа – 300 г
Сметана – 100 г
Салат листовой – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 20 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Репу и редьку помыть, очистить и тонко нарезать.

2. Добавить к подготовленным овощам измельченный салат, посолить, поперчить, полить сметаной и перемешать.

3. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 65 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 300 г
Клюква – 100 г
Морковь – 200 г
Масло растительное – 15 мл
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки – 30 г
Сахар и соль по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть руками.
2. Морковь помыть, очистить и натереть на средней терке.
3. Зеленый лук и петрушку помыть и измельчить.
4. Все продукты смешать, добавить предварительно вымытую клюкву, сахар, соль, лимонный сок и растительное масло, еще раз перемешать и дать постоять 30 мин.

Салат из редиса со сметаной и яйцами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 107 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Редис – 450 г
Яйца – 5 шт.
Лук зеленый – 150 г
Сметана – 200 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Редис помыть и нарезать тонкими кружочками.
2. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
3. Зеленый лук помыть и мелко нарезать.
4. Редис и яйца выложить в салатник, посолить, полить сметаной, перемешать, посыпать зеленым луком и подать на стол.

Салат из тыквы и соленых огурцов

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 17 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Тыква – 400 г
Помидоры – 200 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Уксус столовый – 10 мл
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть ее на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Огурцы нарезать кубиками.
3. Помидоры помыть и вместе с луком измельчить.
4. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.
5. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из огурцов с виноградным уксусом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 219 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Огурцы – 700 г
Лук зеленый – 100 г
Масло растительное – 200 г
Уксус виноградный – 2 ст. л.
Сахар-песок – 50 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Огурцы помыть и нарезать тонкими полукружиями.
2. Лук тщательно помыть, измельчить и вместе с огурцами выложить в салатник.
3. Масло, уксус, сахар и соль соединить, перемешать.
4. Полученной заправкой полить салат и подать его на стол.

Салат из зеленого лука и яиц

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 20 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Лук зеленый – 20 г
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Яйца – 2 шт.
Майонез низкокалорийный – 100 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Зеленый лук и зелень петрушки помыть, обсушить и мелко нарубить.

2. Яйца сварить вкрутую, остудить и нарезать небольшими кубиками.

3. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом и посолить.

4. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Зеленый салат с растительным маслом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 113 ккал
Время приготовления – 15 мин

Ингредиенты

Салат листовой – 800 г
Масло растительное – 100 мл
Уксус виноградный – 10 мл
Сахар-песок – 50 г
Соль – 10 г

Способ приготовления

1. Салат помыть, стряхнуть воду, обсушить листья, мелко их нарезать и выложить в салатник.

2. Для приготовления заправки соединить уксус, соль, сахар и растительное масло, перемешать, полить ею салат и подать на стол.

Салат из брокколи и свеклы

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал
Время приготовления – 45 мин
Ингредиенты
Капуста брокколи – 300 г Свекла – 100 г
Морковь – 200 г
Масло растительное – 30 мл
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки – 0,5 пучка
Сахар и соль по вкусу
Способ приготовления
1. Капусту мелко нарезать и посолить.
2. Морковь помыть, очистить и натереть на средней терке.
3. Зеленый лук и петрушку помыть и измельчить.
4. Все продукты смешать с предварительно натертой свеклой. Добавить сахар, лимонный сок и растительное масло, перемешать и дать постоять 30 мин.

Салат из красной фасоли, маринованных огурцов и яблок

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 45 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Фасоль красная консервированная – 200 г
Огурцы маринованные – 200 г
Яблоки – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Майонез низкокалорийный – 100 г
Горчица – 5 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль и перец красный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Огурцы нарезать кубиками.
2. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, измельчить.
3. Лук очистить и нашинковать.
4. Яйцо нарезать дольками.
5. Консервированную фасоль соединить с огурцами, яблоками и луком, посолить, поперчить, добавить майонез и горчицу, перемешать.
6. Салат выложить горкой на блюдо, украсить дольками яйца, веточками зелени и подать на стол.

Салат из огурцов со сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 79 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Огурцы – 500 г
Салат листовой – 400 г
Сметана – 150 г
Соль – 10 г
Способ приготовления
1. Огурцы помыть и нарезать тонкими ломтиками.
2. Листья салата помыть, стряхнуть воду, нарезать соломкой и вместе с огурцами выложить в салатник.
3. Посолить салат и полить его сметаной.

Салат из моркови и зелени

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 65 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Морковь – 300 г
Сыр твердых сортов – 200 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Майонез низкокалорийный – 30 г
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке.

2. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

3. Сыр натереть на крупной терке.

4. Морковь соединить с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

5. Салат переложить в салатник, украсить веточками зелени и подать на стол.

Салат из моркови со сметаной и сахаром

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 87 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Морковь – 800 г
Сметана – 200 г
Сахар-песок – 50 г
Способ приготовления

1. Морковь очистить, натереть на средней терке и выложить в салатник.

2. Сметану смешать с сахаром, полить полученной заправкой салат и подать на стол.

Салат из помидоров и брынзы

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Помидоры – 500 г
Брынза – 100 г
Сметана – 100 г
Зелень петрушки – 15 г
Способ приготовления

1. Помидоры помыть, нарезать ломтиками, выложить их в салатник.

2. Сверху поместить натертую на терке брынзу, посыпать измельченной зеленью петрушки и полить сметаной.

Салат овощной с маслинами

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Капуста брюссельская – 300 г
Морковь – 100 г
Маслины без косточек – 70 г
Горошек зеленый консервированный – 60 г
Перец сладкий – 300 г
Картофель вареный – 300 г
Помидоры – 150 г
Масло растительное – 15 мл
Уксус столовый – 5 мл
Листья салата – 15 г
Перец и соль по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту помыть и отварить в подсоленной воде.

2. Картофель нарезать небольшими кусочками, сладкий перец – полукольцами, помидоры – дольками, часть маслин – кружками.

3. Морковь натереть на средней терке.

4. Продукты смешать, посолить и поперчить.

5. Для приготовления соуса в растительное масло добавить уксус и тщательно перемешать.

6. Листья салата помыть, обсушить и поместить на дно салатника. Выложить на них подготовленные ингредиенты, полить их масляным соусом и украсить оставшимися маслинами и консервированным зеленым горошком.

Салат из цветной капусты со спаржей

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал
Время приготовления – 40 мин

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г
Спаржа – 100 г
Сок лимонный – 10 мл
Зелень петрушки – 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту помыть, разобрать на соцветия и варить в подсоленной воде вместе со спаржей.

2. Готовые ингредиенты выложить в салатник, сбрызнуть свежевыжатым лимонным соком и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из моркови с медом и сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 154 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Морковь – 700 г Мед – 200 г
Сметана – 200 г
Способ приготовления

1. Морковь очистить, помыть, натереть на средней терке и выложить в салатник.

2. Мед смешать со сметаной, полить заправкой морковь и подать на стол.

Салат из помидоров со сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Помидоры – 1 кг
Лук зеленый – 15 г
Сметана – 200 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Помидоры помыть, удалить плодоножки, нарезать дольками.
2. Лук помыть, обсушить и мелко нарубить.
3. Все смешать, добавить соль и заправить сметаной.

Салат из картофеля, помидоров и консервированной кукурузы

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 95 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Картофель – 300 г
Помидоры – 300 г
Яблоки – 200 г
Перец сладкий – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Кукуруза консервированная – 50 г
Лук зеленый измельченный – 15 г
Сахар – 5 г
Зелень петрушки – 20 г
Соль и перец красный молотый по вкусу
Способ приготовления

1. Репчатый лук и сладкий перец нарезать кольцами, помидоры – дольками.

2. Картофель нарезать кусочками, посыпать красным молотым перцем, обжарить в масле, смешать со сладким перцем, помидорами, кукурузой и репчатым луком.

3. Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины крупно нарезанные яблоки выложить в дуршлаг, подержать 5 мин над кастрюлей с кипящей водой, затем размять толкушкой, добавить сахар, майонез, красный молотый перец, соль и перемешать.

4. Овощи выложить в салатник, заправить соусом, посыпать измельченными зеленым луком и зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты с огурцами

На 6 порций
Калорийность 1 порции – 92 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 400 г
Огурцы – 200 г
Помидоры – 200 г
Яйца – 2 шт.
Сметана – 200 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту помыть, нарезать тонкой соломкой, посыпать солью и перетереть руками, чтобы выделился сок.
2. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками.
3. Помидоры и огурцы помыть и нарезать тонкими ломтиками.
4. Капусту, помидоры и огурцы выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить сметаной, перемешать, украсить ломтиками яиц и подать на стол.

Салат из помидоров с простоквашей

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Помидоры – 500 г
Лук репчатый – 100 г
Простокваша – 100 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Хрен тертый – 15 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Помидоры помыть, нарезать дольками, выложить на блюдо, посолить и поперчить.

2. Лук очистить и нарезать кольцами.

3. Простоквашу смешать с тертым хреном и измельченной зеленью. Приготовленной заправкой полить помидоры, украсить салат кольцами лука и подать на стол.

Салат из моркови с зеленым горошком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Морковь – 300 г
Горошек зеленый консервированный – 200 г
Масло сливочное – 100 г
Сметана – 60 г
Лук репчатый – 130 г
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Лук очистить, измельчить и спассеровать в сливочном масле.

2. Морковь очистить, натереть на средней терке и вместе с горошком добавить к луку.

3. Овощи посолить и тушить до мягкости. Все ингредиенты выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа, перемешать и полить сметаной.

Салат из зеленого лука

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Лук зеленый – 200 г
Зерна граната – 150 г
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления
1. Лук помыть, измельчить, сбрызнуть лимонным соком.
2. Добавить к луку зерна граната, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

Салат из фасоли с оливками

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал
Время приготовления – 25 мин

Ингредиенты

Фасоль вареная – 300 г
Оливки без косточек – 100 г
Огурцы соленые – 200 г
Яйца – 2 шт.
Картофель – 150 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Соус сметанный – 50 г
Хрен тертый – 5 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сваренный в мундире картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.

2. Огурцы, вареные морковь и яйца измельчить, добавить фасоль, соединить с картофелем, посолить и выложить в салатник.

3. Рубленый лук и натертый хрен смешать со сметанным соусом, заправить салат получившейся смесью и украсить оливками.

Салат из моркови с яблоками

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Яблоки – 200 г
Морковь – 600 г
Сметана – 200 г
Сахар-песок – 20 г
Способ приготовления

1. Яблоки помыть, разрезать на 2 части, удалить сердцевины и нарезать тонкими ломтиками.

2. Морковь очистить, натереть на средней терке и вместе с яблоками выложить в салатник.

3. Для приготовления заправки сметану соединить с сахаром, полить ею салат, перемешать и подать на стол.

Салат из огурцов и помидоров с маслом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Огурцы – 100 г
Помидоры – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Перец сладкий – 1 шт.
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Масло растительное – 20 мл
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Огурцы и помидоры помыть, нарезать кружочками, добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, измельченные перец, укроп и петрушку.

2. Салат посолить, заправить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат из сельдерея с виноградом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 95 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Сельдерей – 300 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Виноград темный – 200 г
Лимон – 50 г
Орехи грецкие измельченные – 20 г
Салат зеленый – 20 г
Лук зеленый – 20 г
Мята и мелисса – 30 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Сельдерей и салат помыть, крупно нарезать, сбрызнуть свежевыжатым лимонным соком и выложить в салатник.

2. Виноград помыть, разрезать каждую ягоду на 2 части (несколько штук оставить для украшения), удалить косточки и соединить с сельдереем и салатом.

3. Майонез смешать с орехами и мелко нарубленными листьями мяты и мелиссы.

Полученной смесью заправить салат, все посолить, украсить оставшимися ягодами винограда и рубленым зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сахаром

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 132 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 400 г
Яблоки – 400 г
Сметана – 200 г
Сахар-песок – 100 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту нарезать тонкой соломкой, посыпать солью и перетереть руками, чтобы выделился сок.

2. Яблоки помыть, удалить сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и вместе с капустой выложить в салатник.

3. Сметану соединить с сахаром и перемешать. Полученной заправкой полить салат и подать его на стол.

Салат из огурцов и листьев одуванчика

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 76 ккал
Время приготовления – 1 ч 10 мин
Ингредиенты
Огурцы – 300 г
Листья одуванчика – 100 г
Салат листовой – 100 г
Щавель – 100 г
Сметана – 100 г
Зелень укропа – 15 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Листья одуванчика нарезать и выдерживать 1 ч в холодной воде.

2. Салат, щавель и зелень укропа перебрать, помыть и мелко нарезать. Добавить измельченные листья одуванчика, нарезанные кубиками огурцы, сметану и соль.

3. Все ингредиенты перемешать, переложить в салатник и подать на стол.

Салат из спаржи и моркови

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 25 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Спаржа – 300 г
Морковь – 100 г
Сельдерей – 50 г
Кинза – 20 г
Соль по вкусу
Для заправки
Масло кунжутное – 20 мл
Уксус рисовый (можно винный) – 2,5 ст. л.
Сахар – 10 г
Соль – 10 г
Перец по вкусу
Способ приготовления

1. Спаржу слегка отварить в подсоленной воде и нарезать брусочками длиной 1–2 см.

2. Морковь натереть на средней терке.

3. Сельдерей измельчить.

4. Подготовленные продукты смешать, добавить измельченную кинзу, полить заправкой и дать постоять 15–20 мин.

5. Для приготовления заправки смешать кунжутное масло, уксус, сахар, соль и перец.

Салат из огурцов и редиса

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Огурцы – 600 г
Редис – 200 г
Салат листовой – 30 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Сметана – 150 г
Сок лимонный – 10 мл
Сахар, соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Огурцы и редис помыть, нарезать кружочками. Смешать их с измельченной зеленью укропа и петрушки, выложить горкой на блюдо, выстеленное предварительно вымытыми листьями салата.

2. Сметану соединить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, полить полученной заправкой салат и подать на стол.

Салат из моркови с курагой

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 117 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Морковь – 700 г
Курага – 100 г Сметана – 200 г
Сахар-песок – 50 г
Способ приготовления

1. Курагу помыть, выложить в эмалированную посуду, залить кипящей водой, оставить на 20 мин для набухания, после чего нарезать кусочками.

2. Морковь очистить, помыть и нарезать тонкой соломкой. Затем выложить ее в сковороду, добавить небольшое количество воды и припустить.

3. Подготовленные ингредиенты переложить в салатник и полить сметаной, смешанной с сахаром.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 83 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 0,5 кг
Масло растительное – 10 мл
Сок лимонный – 50 мл
Соль – 5 г
Способ приготовления

1. Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и положить в салатник.

2. Затем влить в нее лимонный сок, оставить на 30 мин для пропитывания, после чего заправить растительным маслом.

Салат из брокколи с брынзой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Брокколи – 500 г
Брынза – 50 г
Сливки – 100 мл
Зелень петрушки – 10 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Брокколи помыть, разделить на соцветия и бланшировать в подсоленном кипятке в течение 5 мин, затем откинуть на дуршлаг и остудить.

2. Брынзу размять вилкой, соединить со сливками, солью и перцем. Полученным соусом залить брокколи, перемешать и украсить листиками петрушки.

Салат из цветной капусты и яиц

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал
Время приготовления – 30 мин

Ингредиенты

Капуста цветная – 500 г
Яйца вареные – 4 шт.
Майонез низкокалорийный – 100 г
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту помыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, сбрызнуть лимонным соком.
2. Яйца очистить и измельчить.
3. Зеленый лук мелко нарезать и соединить с капустой и яйцами.
4. Салат посолить, поперчить, залить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из белокочанной капусты с морковью

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 250 г
Яблоки – 200 г
Сметана – 200 г
Сахар-песок – 60 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Капусту нашинковать тонкой соломкой, посолить и перетереть руками, чтобы она пустила сок.
2. Морковь очистить, помыть и натереть на средней терке.
3. Из яблок удалить сердцевину и нарезать их тонкими ломтиками.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник и полить их заправкой, приготовленной из сметаны с сахаром.

Салат из помидоров с яблоками и зеленым луком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 185 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Помидоры – 450 г
Яблоки – 300 г
Лук зеленый – 100 г
Масло растительное – 150 мл
Уксус 3 %-ный – 1 ст. л.
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Помидоры нарезать тонкими ломтиками.

2. Из яблок удалить сердцевины, измельчить мякоть и вместе с помидорами и мелко нарезанным зеленым луком выложить в салатник.

3. Для приготовления заправки соединить масло, уксус и соль, полить ею салат и подать на стол.

Салат из цветной капусты и помидоров

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Капуста цветная – 300 г
Помидоры – 200 г
Горошек зеленый – 100 г
Салат листовой – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Масло растительное – 4 ст. л.
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить.
2. Помидоры помыть и нарезать тонкими дольками.
3. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, остудить.
4. Салат и зелень укропа помыть и нарезать.
5. Смешать все подготовленные ингредиенты, посолить, полить маслом, выложить в салатник, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Салат из цукини и огурцов

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Цукини – 500 г
Огурцы – 300 г
Чеснок – 50 г
Сметана – 100 г
Масло растительное – 50 мл
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Огурцы помыть, очистить от кожицы и нарезать полукружиями.
2. Цукини очистить, нарезать кубиками, обжарить их в растительном масле, посолить, остудить.
3. Смешать цукини с огурцами и толченым чесноком, заправить сметаной.
4. Выложить салат в салатник, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Салат из редиса со сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Редис – 3 пучка
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Сметана – 100 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Редис помыть, нарезать кружочками, соединить с измельченными зеленым луком, укропом и петрушкой.
2. Салат посолить и заправить сметаной.

Салат из баклажанов и лука

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 40 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Баклажаны – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Перец сладкий – 1 шт.
Масло растительное – 20 мл
Уксус столовый – 10 мл
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Баклажаны помыть, запечь в духовке, разрезать пополам вдоль, удалить семена и мелко нарубить.

2. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в 10 мл растительного масла до золотистого цвета.

3. Сладкий перец помыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

4. Все подготовленные ингредиенты смешать, посолить и заправить оставшимся растительным маслом, соединенным с уксусом.

Салат из картофеля

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Картофель вареный – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Чеснок – 3 зубчика
Майонез низкокалорийный – 50 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Зелень петрушки измельченная – 30 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Лук очистить, помыть, нашинковать, смешать с нарезанным ломтиками картофелем, консервированным зеленым горошком, предварительно очищенным и истолченным чесноком.

2. Салат посолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом и подать на стол, украсив измельченной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты со свеклой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 20 мин

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 500 г
Свекла – 200 г
Морковь – 100 г
Сметана – 200 г
Сахар-песок – 50 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Белокочанную капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть руками, чтобы она пустила сок.

2. Свеклу и морковь очистить, помыть и натереть на средней терке.

3. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить сметаной, смешанной с сахаром, и подать на стол.

Слоеный салат из овощей

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Помидоры – 500 г
Огурцы – 300 г
Лук репчатый – 150 г
Сметана – 100 г
Зелень петрушки и сельдерея – 30 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Помидоры и огурцы помыть, нарезать тонкими кружочками и выложить слоями на блюдо.

2. Каждый слой овощей посолить и поперчить по вкусу.

3. Лук очистить, нарезать кольцами и выложить поверх огурцов и помидоров.

4. Сметану смешать с измельченной зеленью петрушки и полить ею салат, украсить листиками сельдерея.

Салат из стручковой фасоли

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал
Время приготовления – 55 мин
Ингредиенты
Фасоль зеленая стручковая – 200 г
Огурцы – 200 г
Помидоры – 200 г
Яйца – 2 шт.
Чеснок – 10 г
Масло растительное – 20 мл
Вино сухое белое – 10 мл
Зелень петрушки – 15 г
Сахар, соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Фасоль отварить в подсоленной воде и откинуть на сито.

2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

3. Фасоль выложить в салатник, добавить толченый чеснок, сверху положить нарезанные кружочками огурцы, яйца и помидоры, залить все соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с белым вином, сахаром, солью и перцем, и украсить зеленью.

Салат из листьев салата с растительным маслом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 20 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Салат листовой – 30 г
Масло растительное – 30 мл
Сок лимонный – 10 мл
Горчица – 5 г
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Листовой салат помыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Затем в растительное масло влить лимонный сок и заправить ими подготовленные листья. Добавить горчицу, соль и перец.

2. Посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из яиц и щавеля

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 30 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Яйца – 3 шт.
Масло растительное – 4 ст. л.
Сахар – 2 ч. л.
Уксус столовый – 5 мл
Лук зеленый – 20 г
Щавель – 20 г
Зелень петрушки – 20 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Сваренные вкрутую очищенные яйца нарезать кружочками и выложить в салатник. Добавить к ним нарезанные щавель, зеленый лук и петрушку.

2. Салат полить соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с сахаром, уксусом и солью.

Салат из сельдерея

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 20 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Листья сельдерея – 200 г
Огурцы – 200 г
Яйца вареные – 2 шт.
Перец чили зеленый – 70 г
Соус соевый – 10 мл
Майонез низкокалорийный – 50 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Листья сельдерея помыть, измельчить и посолить.

2. Огурцы помыть, очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками.

3. Перец чили очистить от семян и измельчить.

4. Огурцы, перец и листья сельдерея положить на 30 мин в холодную воду, затем дать ей стечь, выложить все ингредиенты в салатник и полить майонезом, смешанным с соевым соусом.

5. Готовый салат украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Салат из квашеной капусты с яблоками

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Капуста квашеная – 500 г
Яблоки – 400 г
Масло растительное – 100 мл
Сахар-песок – 50 г
Способ приготовления

1. Квашеную капусту промыть холодной водой и измельчить.

2. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

3. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посыпать их сахаром, полить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат из зеленого лука и творога

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 30 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Лук зеленый – 100 г
Творог – 300 г
Сметана – 50 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Зеленый лук помыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать его с творогом, посолить и заправить сметаной.
2. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из брокколи с сыром горгонцола

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 10 мин
Ингредиенты
Брокколи – 500 г
Сыр горгонцола – 50 г
Сливки – 100 мл
Орехи грецкие измельченные – 20 г
Зелень сельдерея – 10 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Брокколи помыть и бланшировать в подсоленном кипятке в течение 5 мин, затем откинуть на дуршлаг и остудить.

2. Сыр размять вилкой, смешать со сливками, солью и перцем.

3. Полученным соусом полить брокколи, перемешать, посыпать салат грецкими орехами, украсить листиками сельдерея и подать на стол.

Салат из свеклы с краснокочанной капустой

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Свекла – 400 г
Капуста краснокочанная – 200 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Орехи грецкие измельченные – 20 г
Сок лимонный – 10 мл
Сахар – 5 г
Чеснок – 1 зубчик
Зелень петрушки и сельдерея – 20 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Свеклу помыть, запечь в духовке, остудить.

2. Краснокочанную капусту нашинковать, добавить сахар и соль, растереть руками, смешать с нарезанной небольшими кусочками печеной свеклой.

3. Затем добавить орехи, измельченный чеснок и заправить салат майонезом, смешанным с лимонным соком и сахаром.

4. Посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки и сельдерея и подать на стол.

Салат из лука и арбуза

На 6 порций
Калорийность 1 порции – 57 ккал
Время приготовления – 35 мин
Ингредиенты
Арбуз, нарезанный кубиками, – 600 г
Лук репчатый красный – 1 шт.
Уксус яблочный – 2 ст. л.
Листья мяты нарубленные – 2–3 ст. л.
Перец черный молотый – 2 г
Способ приготовления

1. Кубики арбуза выдержать в холодильнике в течение 30 мин.

2. Лук нарезать полукружиями, смешать с арбузом и выложить в салатник.

3. Полить подготовленные ингредиенты уксусом, поперчить, посыпать мятой и подать на стол.

Салат из консервированной фасоли

На 8 порций
Калорийность 1 порции – 86 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Майонез низкокалорийный – 100 г
Фасоль красная консервированная – 420 г
Маринад – 80 мл
Яйца – 2 шт.
Сельдерей – 80 г
Лук репчатый – 100 г
Перец сладкий без семян – 100 г
Соль – 1 ч. л.
Горчица – 10 г
Способ приготовления

1. Сваренные вкрутую яйца, сельдерей, репчатый лук и сладкий перец нарезать кубиками.
2. Смешать подготовленные овощи и яйца с консервированной фасолью.
3. Салат посолить, поперчить и заправить майонезом, смешанным с маринадом.

Салат картофельный с консервированным зеленым горошком

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 130 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Картофель – 550 г
Горошек зеленый консервированный – 200 г
Яйца – 3 шт.
Майонез низкокалорийный – 150 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Картофель в кожуре поместить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, отварить, затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

2. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить.

3. Выложить в салатник картофель, яйца и консервированный зеленый горошек, посолить по вкусу, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из кукурузы с перловой крупой

На 12 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 20 мин

Ингредиенты

Сваренная перловая крупа – 500 г
Кукуруза консервированная – 200 г
Лук зеленый – 70 г
Перец сладкий (красный и зеленый) – 200 г
Цедра лимона – 5 г
Сок лимона – 2 ст. л.
Уксус бальзамический – 70 мл
Масло растительное – 3 ст. л.
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сладкий перец помыть, очистить от семян и нарезать тонкой соломкой.

2. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить.

3. Сваренную перловую крупу, консервированную кукурузу, зеленый лук, натертую на мелкой терке цедру лимона и сладкий перец положить в салатник.

4. Для приготовления заправки соединить свежевыжатый лимонный сок, уксус, растительное масло, соль и укроп, полить ею салат и перемешать.

5. Готовое блюдо подать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Салат из свеклы с укропом

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 94 ккал
Время приготовления – 1 ч
Ингредиенты
Свекла – 900 г
Укроп – 50 г
Уксус виноградный – 100 мл
Сметана – 100 г
Сахар-песок – 30 г
Способ приготовления

1. Свеклу варить, не очищая, до мягкости. Затем остудить ее, очистить, натереть на средней терке, выложить в салатник, посыпать сахаром и полить уксусом.

2. Укроп помыть, мелко нарезать и добавить к свекле.

3. Салат заправить сметаной, перемешать и подать на стол.

Салат из помидоров с базиликом

На 6 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал
Время приготовления – 2 ч 15 мин
Ингредиенты
Помидоры свежие – 1 кг
Лук зеленый – 2 пучка
Масло оливковое – 1 ст. л.
Уксус бальзамический – 1 стакан
Базилик – 100 г
Перец сладкий – 1 шт.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Помидоры помыть и нарезать кубиками.
2. Зеленый лук и базилик измельчить.
3. Сладкий перец помыть, удалить из него семена и перегородки и нарезать тонкими полосками.
4. Подготовленные ингредиенты перемешать.
5. Оливковое масло соединить с уксусом, солью, молотым перцем.
6. Овощи полить заправкой и оставить при комнатной температуре на 2 ч.
7. Выложить салат на блюдо и подать на стол.

Салат из шпината с козьим сыром

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 79 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Сок лимонный – 2 ч. л
Масло оливковое – 1 ч. л.
Уксус винный белый – 2 ст. л.
Листья шпината – 300 г
Помидоры крупные – 2 шт.
Сыр козий – 60 г
Орехи кедровые – 1 ст. л.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Для приготовления заправки лимонный сок, оливковое масло и уксус соединить и перемешать. Добавить соль и перец.
2. В салатник выложить помытый шпинат, полить его заправкой и перемешать.
3. Помидоры нарезать ломтиками, сыр – кубиками. Добавить их к шпинату, осторожно перемешать.
4. Украсить готовый салат кедровыми орешками и подать на стол.

Салат из огурцов, картофеля и укропа

На 2 порции
Калорийность 1 порции – 121 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Картофель – 350 г
Йогурт без добавок обезжиренный – 100 г
Зелень укропа – 5 г
Семена кориандра молотые – 2 г
Сок лимонный – 1 ст. л.
Огурцы – 2 шт.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками. Варить их в кипящей подсоленной воде 5 мин. Затем слить жидкость, промыть картофель холодной водой, обсушить.

2. Огурцы помыть, разрезать пополам, очистить от семян и нарезать кубиками. Соединить их с картофелем и выложить в салатник.

3. Укроп перебрать, помыть и мелко нарезать.

4. Смешать йогурт, укроп, кориандр и свежевыжатый лимонный сок.

5. Полить приготовленной заправкой салат, посолить, поперчить, перемешать и подать на стол.

Салат из капусты с йогуртом

На 6 порций
Калорийность 1 порции – 68 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Йогурт без добавок обезжиренный – 100 г
Горчица дижонская – 1 ст. л.
Вода – 1 ст. л.
Майонез низкокалорийный – 2 ч. л.
Сок лимонный свежевыжатый – 2 ч. л.
Капуста белокочанная – 700 г
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Семена укропа – 2 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления
1. Капусту помыть и нарезать тонкой соломкой.
2. Морковь очистить и натереть на средней терке.
3. Лук измельчить.
4. Соединить йогурт, семена укропа, горчицу, воду, майонез и свежевыжатый лимонный сок.
5. Подготовленные овощи выложить в салатник, полить их заправкой, посолить, поперчить, перемешать и подать на стол.

Салат из риса с овощами и укропом

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 170 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Морковь – 100 г
Цукини – 230 г
Рис длиннозерновой (белый) – 170 г
Йогурт без добавок обезжиренный – 100 г
Укроп – 5 г
Уксус рисовый – 1 ст. л.
Масло оливковое – 1 ч. л.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Морковь и цукини помыть и разрезать вдоль на 2 части.
2. Опустить подготовленные овощи в кипящую подсоленную воду и бланшировать в течение 2 мин.
3. Достать морковь и цукини из кастрюли, промыть их кипяченой холодной водой, обсушить и мелко нарезать.
4. Рис перебрать, помыть и всыпать его в ту же кастрюлю с кипящей водой. Варить до мягкости. Затем воду слить, промыть рис холодной водой и обсушить.
5. Укроп помыть и измельчить.
6. Морковь, рис, цукини и укроп переложить в салатник, посолить, поперчить, перемешать и полить заправкой, приготовленной из йогурта, уксуса и оливкового масла.

Салат картофельный с морковью

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 131 ккал
Время приготовления – 40 мин

Ингредиенты

Картофель – 600 г
Салат листовой – 100 г
Морковь – 150 г
Сметана – 150 г Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.

2. Морковь очистить, помыть, нарезать тонкой соломкой, выложить в сковороду, добавить небольшое количество воды и 50 г сметаны и припустить. Готовую морковь остудить и вместе с картофелем выложить в салатник.

3. Листовой салат помыть, обсушить, нарезать полосками и соединить с остальными ингредиентами.

4. Готовый салат посолить, заправить сметаной и подать на стол.

Салат из макарон, кукурузы, помидоров и базилика

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 189 ккал
Время приготовления – 25 мин
Ингредиенты
Рожки – 100 г
Помидоры среднего размера – 4 шт.
Лук зеленый – 10 г
Огурцы – 2 шт.
Кукуруза консервированная – 150 г
Листья базилика – 50 г
Йогурт без добавок обезжиренный – 50 г
Майонез низкокалорийный – 3 ст. л.
Сок лимонный – 1 ст. л.
Чеснок – 2 зубчика
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Опустить рожки в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не станут мягкими (но не разваренными). Затем отбросить макаронные изделия на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь воде и положить их в салатник.

2. Помидоры помыть и нарезать дольками.

3. Зеленый лук и базилик измельчить.

4. Огурцы помыть и нарезать полукружиями.

5. Помидоры, лук, консервированную кукурузу и огурцы соединить с рожками, посолить и поперчить по вкусу.

6. Базилик, йогурт, майонез, свежевыжатый лимонный сок и измельченный чеснок соединить, перемешать, полученной заправкой полить салат и подать на стол.

Салат капустный с морковью и огурцом

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 60 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Капуста белокочанная – 150 г
Капуста краснокочанная – 150 г
Морковь – 1 шт.
Огурцы – 2 шт.
Семечки подсолнечника (обжаренные) – 3 ст. л.
Готовый хрен – 1 ч. л.
Уксус яблочный – 1 ст. л.
Сахар-песок – 1 ч. л.
Кипяченая вода – 2 ч. л.
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Краснокочанную и белокочанную капусту помыть и нарезать тонкой соломкой.
2. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
3. Огурцы мелко нарезать.
4. В салатник выложить белокочанную и краснокочанную капусту, морковь и огурцы.
5. Для приготовления заправки соединить хрен, уксус, сахар и воду, залить ею подготовленные овощи, посолить, поперчить и перемешать.
6. Посыпать салат семечками подсолнечника и подать на стол.

Салат из овощей и брынзы

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 180 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Перец сладкий – 2 шт.
Помидоры – 3 шт.
Огурцы – 2 шт.
Брынза – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Оливковое масло – 3 ст. л.
Уксус 3 %-ный – 1 ст. л.
Зелень петрушки – 5 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Сладкий перец помыть, испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, измельчить.
2. Помидоры нарезать ломтиками.
3. Зелень петрушки измельчить.
4. Лук нарезать полукольцами, посыпать небольшим количеством соли и слегка помять руками.
5. Огурцы помыть и нарезать кубиками.
6. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить соль, полить заправкой, приготовленной из оливкового масла и уксуса, и перемешать.
7. Брынзу натереть на средней терке, украсить ею салат и подать на стол.

Салат из шпината с кедровыми орехами

На 6 порций
Калорийность 1 порции – 170 ккал
Время приготовления – 15 мин
Ингредиенты
Кресс-салат – 150 г Шпинат – 100 г
Цикорий – 1 кочан
Мандарины – 3 шт.
Орешки кедровые поджаренные – 75 г
Сок мандарина – 2 ст. л.
Сок лимона – 1 ст. л.
Сок апельсина – 1 ст. л.
Масло оливковое – 3 ст. л.
Способ приготовления

1. Соки мандарина, лимона и апельсина соединить и перемешать, влить оливковое масло.

2. Выложить в салатник измельченные листья кресс-салата, цикория, шпината, мандарины, разделенные на дольки, и кедровые орешки.

3. Заправить салат смесью соков и масла.

Салат с укропом и огурцами

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Огурцы – 3 шт.
Помидоры – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Горчица с пряностями – 1 ст. л.
Масло растительное – 1 ст. л.
Уксус 3 %-ный – 2 ст. л.
Сливки – 100 г
Огуречная трава и базилик – по 1 веточке
Зелень укропа – 1 пучок
Соль, сахар и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Огурцы помыть, разрезать вдоль и нарезать тонкими ломтиками.

2. Помидоры наколоть вилкой в нескольких местах, обдать кипятком и снять кожицу. Затем разрезать на 2 части, удалить чайной ложкой семена и нарезать мякоть кубиками.

3. Лук очистить, помыть и нарезать кольцами.

4. Подготовленные овощи, не смешивая, посолить.

5. Для приготовления заправки соединить горчицу, масло, уксус и сливки и перемешать.

6. Огуречную траву и базилик помыть и измельчить. Всыпать зелень в заправку, добавить соль, перец и сахар по вкусу.

7. Укроп помыть, мелко нарезать.

8. Слить образовавшийся сок с огурцов, соединить их с помидорами, луком, заправкой и укропом и подать на стол.

Салат из брокколи с миндалем

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 126 ккал
Время приготовления – 30 мин
Ингредиенты
Брокколи – 600 г
Миндаль обжаренный измельченный – 2 ст. л.
Овощной бульон – 200 мл
Нежирный йогурт – 150 г
Сметана – 30 г
Молоко – 2 ст. л.
Масло растительное – 1 ст. л.
Зелень петрушки – 10 г
Мелисса – 5 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления

1. Брокколи разделить на соцветия, помыть и обсушить. Опустить их в кипящий овощной бульон и варить на небольшом огне 5 мин. Затем соцветия вынуть из кастрюли и остудить.

2. Йогурт соединить со сметаной, молоком, солью, перцем, растительным маслом.

3. Зелень петрушки и мелиссу помыть и измельчить.

4. Выложить соцветия капусты, миндаль и зелень петрушки в салатник, полить заправкой, перемешать, украсить мелиссой и подать на стол.

Салат из чечевицы с зеленым луком

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 205 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Чечевица вареная – 220 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Корень сельдерея – 40 г
Масло растительное – 2 ст. л.
Зелень петрушки – 50 г
Уксус фруктовый – 2 ст. л.
Салат листовой – 30 г
Соль и перец по вкусу
Способ приготовления
1. Репчатый лук очистить и мелко нарезать.
2. Морковь натереть на крупной терке.
3. Сельдерей очистить, помыть и нарезать кубиками.
4. Все ингредиенты выложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета.
5. Зеленый лук и петрушку помыть и измельчить.
6. Листовой салат помыть и нарезать полосками.
7. Выложить в салатник чечевицу, обжаренные овощи, зеленый лук, петрушку, листовой салат, посолить, поперчить и полить заправкой, приготовленной из растительного масла и фруктового уксуса.

Салат из свеклы с яблоками

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 120 ккал
Время приготовления – 40 мин
Ингредиенты
Свекла – 500 г
Яблоки – 3 шт.
Семена кунжута – 2 ч. л.
Натертый на мелкой терке хрен – 1 ст. л.
Сок апельсина – 100 мл
Сок лимона – 2 ч. л.
Масло растительное – 1 ст. л.
Соль, белый молотый перец и кардамон по вкусу
Способ приготовления

1. Свеклу очистить, помыть, натереть на крупной терке и выложить в салатник.
2. Смешать хрен с соками апельсина и лимона, влить растительное масло, посолить, добавить кардамон и белый перец.
3. Из яблок удалить сердцевину и натереть их на крупной терке.
4. Свеклу и яблоки смешать, полить соусом и оставить на 30 мин.
5. Семена кунжута выложить на сухую сковороду и обжарить до золотистого цвета.
6. Готовый салат посыпать теплыми семенами кунжута и подать на стол.

Салат из фасоли с грецкими орехами

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 220 ккал
Время приготовления – 20 мин

Ингредиенты

Фасоль стручковая замороженная – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Орехи грецкие – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Зелень петрушки – 20 г
Зелень кинзы – 20 г
Уксус 3 %-ный – 1 ст. л.
Масло растительное – 2 ст. л.
Соль и перец красный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Воду довести до кипения, посолить, опустить в нее фасоль и варить 3 мин. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг и остудить.

2. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

3. Лук нарезать полукольцами, обдать кипятком, затем слить воду и остудить.

4. Зелень петрушки и кинзы помыть и измельчить.

5. Грецкие орехи нарубить ножом.

6. Выложить в салатник фасоль, лук, орехи, зелень, чеснок, посолить, поперчить, полить растительным маслом, смешанным с уксусом, перемешать и подать на стол.

Салат из репы и лука-резанца

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 64 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Салат листовой – 50 г
Морковь – 250 г
Репа – 250 г
Редиска – 100 г
Лук-резанец – 50 г
Уксус винный белый – 2 ст. л.
Кефир – 200 мл
Зелень укропа и петрушки – 100 г
Соль и перец черный молотый по вкусу
Способ приготовления
1. Репу очистить, помыть, натереть на средней терке.
2. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой.
3. Салат помыть и порвать на небольшие кусочки.
4. Редиску нарезать кружочками.
5. Лук-резанец помыть и измельчить.
6. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить.
7. Зелень укропа и петрушки помыть и измельчить.
8. Для приготовления заправки смешать кефир и уксус, полить салат, перемешать и подать на стол, украсив зеленью укропа и петрушки.

Салат из маслин с сыром фета

На 2 порции
Калорийность 1 порции – 95 ккал
Время приготовления – 2 ч 10 мин
Ингредиенты
Сыр фета – 100 г
Помидор – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Маслины без косточек – 10 шт.
Масло растительное – 1 ст. л.
Сок лимонный – 1 ч. л.
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Способ приготовления

1. Сыр нарезать кубиками.
2. Сладкий перец помыть, очистить от семян и измельчить.
3. Помидор помыть и нарезать кубиками.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком, перемешать и оставить на 2 ч.
5. Готовый салат украсить нарезанными колечками маслинами и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из шпината и цикория

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 104 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Листья шпината – 200 г
Салатный цикорий – 1 кочан
Йогурт нежирный – 150 г
Сметана густая – 2 ст. л.
Масло оливковое – 1 ч. л.
Чеснок – 4 зубчика
Лук репчатый – 1 шт.
Оливки без косточек – 8 шт.
Соль, перец черный молотый, кориандр, орех мускатный тертый по вкусу
Способ приготовления
1. Листья шпината помыть, оборвать у них стебельки и обсушить.
2. Листья цикория разорвать на небольшие кусочки.
3. Для приготовления заправки йогурт смешать со сметаной, кориандром, солью, перцем и тертым мускатным орехом.
4. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку, после чего добавить в соус.
5. Лук очистить, помыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в оливковом масле до золотистого цвета.
6. Листья шпината и цикория выложить в салатник, соединить с репчатым луком, заправить соусом из йогурта, перемешать, украсить кружочками оливок и подать на стол.

Салат из огурцов с морковью и чесноком

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 110 ккал
Время приготовления – 20 мин
Ингредиенты
Огурцы – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Яблоко сладкое – 1 шт.
Помидор – 1 шт.
Салат листовой – 50 г
Сок лимона – 20 мл
Сахар-песок – 15 г
Сметана – 120 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Лук зеленый – 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарубить мякоть тонкой соломкой и сбрызнуть свежевыжатым лимонным соком, чтобы она не потемнела.

2. Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.

3. Огурцы помыть, очистить от кожицы и нарезать полукружиями.

4. Листья салата помыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки.

5. Зеленый лук и зелень петрушки и укропа помыть и измельчить.

6. Помидор помыть и нарезать ломтиками.

7. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

8. Для приготовления заправки сметану соединить с сахаром и солью и перемешать.

9. Выложить в салатник огурцы, яблоко, морковь, салат, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, чеснок, заправить ингредиенты сметаной, тщательно перемешать салат и подать на стол, украсив ломтиками помидора.

Приложение

Таблица 2

Вес некоторых продуктов питания

Название продуктов	Вес продуктов в граммах			
	В чайной чашке	В стакане	В столовой ложке	В чайной ложке
Вода	250	200	18	5
Ликер	—	—	20	7
Кофе молотый	—	—	20	7
Корица молотая	—	—	20	8
Малина	140	110	20	—
Вишня	190	150	30	—
Смородина	180	130	30	—
Клубника	150	120	25	—
Брусника	110	100	25	—
Клюква	115	100	25	—
Крыжовник	165	145	25	—
Горох	210	200	30	—
Арахис очищенный	175	140	25	8
Фундук (ядро)	170	130	30	10
Миндаль (ядро)	160	130	30	10
Изюм	190	155	25	7
Варенье	330	270	50	17
Мед	300	280	30	10
Желатин	—	—	15	5
Какао	—	—	25	9
Кислота лимонная	—	—	25	8
Мак	—	135	18	5
Сахар-песок	230	180	25	10

Название продуктов	Вес продуктов в граммах			
	В чайной чашке	В стакане	В столовой ложке	В чайной ложке
Сода питьевая	—	—	28	12
Соль	—	—	30	10
Перец молотый	—	—	—	5
Мука	160	130	30	10
Крахмал	180	170	30	3
Яичный порошок	100	80	25	10
Молоко сухое	120	100	20	5
Молоко цельное	255	204	18	5
Молоко сгущенное	—	—	30	12
Сливки	250	200	14	5
Сметана	250	210	25	10
Майонез	240	200	15	4
Кефир	200	190	18	5
Уксус	—	—	15	5
Маргарин растопленный	230	180	15	4
Масло топленое	240	185	17	5
Масло растительное	190	175	20	5
Крупа гречневая	210	165	25	7
Крупа перловая	170	160	25	8
Крупа ячневая	140	125	20	6
Рис	240	180	30	10
Хлопья овсяные	100	80	14	4
Хлопья кукурузные	50	40	7	2
Манка	160	145	25	8
Пшено	170	155	25	4
Сухари молотые	100	90	15	5

Таблица 3

Примерный вес некоторых продуктов

Название	Примерный вес (в граммах)
Абрикос	35
Апельсин	250
Айва	170
Баклажан	200
Бисквитное печенье	35
Груша	150
Капуста белокочанная	1200
Капуста цветная	350
Картофель	200
Клубника	8
Курица	1150
Лимон	90
Лук зеленый (пучок)	40
Лук репчатый	80
Морковь	110
Огурец свежий	100
Огурец соленый	140
Персик	100
Петрушка (корень)	40
Помидор	125
Репа	100
Редис	30
Редька	100
Салат (пучок)	150
Свекла	240
Сельдерей (корень)	50
Слива	40
Укроп (пучок)	30
Чернослив	15
Яблоко	120
Яйцо	65

Таблица 4

Содержание белков и жиров в некоторых продуктах

Наименование продуктов	Белки	Жиры
Мясо		
Говядина	18,6	16,0
Баранина	15,5	16,2
Свинина	11,8	49,5
Птица		
Курица	18,1	18,5
Гусь	15,2	39,0
Утка	15,9	38,1
Индейка	19,6	21,9
Яйцо куриное	12,8	11,6
Рыба		
Камбала	15,9	3,0
Карп	16,1	5,4
Лещ	17,2	4,0
Окунь морской	18,3	3,3
Скумбрия	18,0	13,3
Ставрида	18,5	4,6
Судак	16,2	1,2
Треска	16,0	0,5
Хек	16,7	2,3
Колбасные изделия		
Ветчина	22,5	31,5
Сардельки свиные	10,0	18,3
Сардельки говяжьи	11,5	24,0
Сосиски молочные	10,9	47,5
Молочные продукты		
Молоко	3,0	10,0
Сливки 10%-ные	2,9	20,0
Сметана 20%-ная	14,0	18,0
Творог жирный	18,0	0,5

Наименование продуктов	Белки	Жиры
Творог нежирный	9,0	23,0
Сырок творожный	2,9	3,3
Кефир жирный	3,0	0,05
Кефир нежирный	2,8	3,2
Простокваша	0,9	72,5
Масло сливочное	0,3	98,0
Масло топленое	23,8	30,5
Сыр	25,1	26,4
Хлебобулочные изделия		
Хлеб ржаной	7,5	1,0
Хлеб пшеничный	8,0	1,0
Батон	7,9	2,5
Булка городская	8,2	5,3
Сдоба	10,7	1,5
Сушки	8,5	10,8
Макаронные изделия высшего сорта	10,5	1,1
Крупы		
Манная	10,3	1,0
Рисовая	7,0	1,0
Пшенная	11,6	3,4
Перловая	9,2	1,2
Гречневая	12,5	3,4
Овсяная	11,0	6,2
Сахар и кондитерские изделия		
Сахар	0	0
Карамель	0,1	0,1
Шоколад молочный	7,0	35,8
Мармелад	—	0,1
Пастила	0,5	—
Халва	12,7	30,0
Печенье	7,5	11,8
Вафли	3,2	2,8

Наименование продуктов	Белки	Жиры
Овощи		
Баклажаны	1,2	0,1
Кабачки	0,5	0,3
Капуста	1,8	0,1
Картофель	2,0	0,4
Морковь	1,4	0,1
Огурцы	0,8	0,1
Перец сладкий	1,3	—
Редис	1,2	0,1
Свекла	1,5	0,1
Томаты	1,1	0,2
Тыква	1,0	—
Фрукты свежие		
Абрикосы	1,0	0,1
Бананы	1,5	0,1
Груши	0,5	0,3
Персики	1,0	0,1
Слива	0,8	—
Яблоки	0,5	—
Апельсины	0,9	0,2
Сухофрукты		
Курага	5,3	—
Изюм	1,9	—
Чернослив	2,3	—
Ягоды		
Виноград	0,5	0,1
Клубника	0,8	0,4
Малина	0,8	0,3
Смородина красная	0,6	0,2
Смородина черная	1,0	0,2
Арбуз	0,7	—

Таблица 5

Содержание витаминов в некоторых продуктах питания

Название продуктов	Содержание витаминов в					
	A (ретинол)	A (β каротин)	D	E	C	B_6
Молочные						
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50	0,05
Молоко козье	0,06	0,04	0,06	0,09	2,00	0,05
Сливки 20%-ные	0,15	0,06	0,12	0,52	0,30	0,06
Сметана 30%-ная	0,23	0,15	0,15	0,55	0,80	0,07
Кефир	0,02	0,01	—	0,07	0,70	0,06
Творог жирный	0,10	0,06	—	0,38	0,50	0,11
Творог нежирный	0,01	—	—	—	0,50	0,19
Сыр	0,21	0,17	—	0,31	2,80	0,11
Яйцо куриное целиком	0,35	0,06	4,70	2,00	—	0,14
Жиры						
Масло сливочное	0,59	0,38	1,50	2,20	—	—
Жир свиной	0,01	0	—	1,70	—	—
Масло оливковое	—	—	—	13,0	—	—
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67,0	—	—
Маргарин сливочный	0,02	0,40	—	20,0	0,14	0,03
Мясные						
Говядина	—	—	—	0,57	—	0,37
Баранина	—	—	—	0,70	—	0,30
Свинина	—	—	—	—	—	0,33
Печень говяжья	8,20	1,00	—	1,28	33,0	0,70
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21,0	0,52

100 граммах продукта							
B_{12} (мкг)	H (мкг)	PP	B_5	B_2	B_1	B_9 (мкг)	Холин (мг)
продукты и яйца							
0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5,00	23,60
0,10	3,10	0,30	0,30	0,14	0,04	1,00	14,20
0,45	4,00	0,10	0,30	0,11	0,03	7,50	47,60
0,36	3,60	0,07	—	0,10	0,02	8,5	124,00
0,40	3,51	0,14	0,32	0,17	0,03	7,80	43,00
1,00	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35,00	46,7
1,32	7,60	0,45	0,21	0,25	0,04	40,00	—
1,14	2,30	0,40	0,30	0,38	0,03	11,00	—
0,52	28,2	0,19	1,30	0,44	0,07	7,50	251,70
—	—	0,10	0,05	0,10	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	0,02	—	0,01	—	3,80	—
продукты							
2,60	3,04	4,70	0,50	0,15	0,06	8,40	70,0
—	—	3,80	0,55	0,14	0,08	5,10	90,0
—	—	2,60	0,47	0,14	0,52	4,10	75,0
60,0	98,0	9,00	6,80	2,19	0,30	240	635
30,0	80,0	12,0	5,80	2,18	0,30	225	517

Название продуктов	Содержание витаминов в					
	A (ретинол)	A (β каротин)	D	E	C	B_6
Почки говяжьи	0,23	—	—	—	10,0	0,50
Почки свиные	0,10	—	—	—	10,0	0,58
Колбаса вареная	—	—	—	—	—	0,12
Колбаса полукопченая	—	—	—	—	—	0,11
Сосиски	—	—	—	—	—	0,13
Рыбные						
Окунь морской	0,01	—	2,30	0,42	1,40	0,13
Скумбрия	0,01	—	—	1,60	1,20	0,80
Ставрида	0,01	—	—	—	1,50	0,12
Треска	0,01	0	—	0,92	1,00	0,17
Палтус	0,10	—	—	0,65	—	0,42
Сельдь атлантическая соленая	0,02	—	—	0,75	0,80	0,23
Зерновые, зернобобовые						
Кукуруза	—	0,32	—	5,50	—	0,48
Фасоль	—	—	—	3,84	—	0,90
Соя	—	0,07	—	17,3	—	0,85
Горох	—	0,01	—	9,10	—	0,27
Мука пшеничная I сорта	—	—	—	3,05	—	0,22
Мука пшеничная высшего сорта	—	0	—	2,57	—	0,17
Крупа гречневая	—	0,006	—	6,65	—	0,40

100 граммах продукта							
B_{12} (мкг)	H (мкг)	PP	B_5	B_2	B_1	B_9 (мкг)	Холин (мг)
25,0	88,0	5,70	3,80	1,80	0,39	56,0	320
15,0	140	7,30	3,00	1,56	0,29	—	247
—	—	2,47	—	0,18	0,25	3,50	—
—	—	2,25	—	0,20	0,19	5,40	—
—	—	1,54	—	0,15	0,18	3,90	—
продукты							
2,40	—	1,60	0,36	0,12	0,11	7,10	—
12,0	0,18	3,90	0,85	0,36	0,12	9,00	—
—	—	1,30	—	0,12	0,17	10,0	—
1,60	10,0	2,30	—	0,16	0,09	11,3	—
1,00	1,90	2,00	0,30	0,11	0,08	—	—
6,00	—	1,84	0,52	0,13	0,02	10,0	—
продукты							
—	21,0	2,10	0,60	0,14	0,38	26,0	71,0
—	—	2,10	1,20	0,18	0,50	90,0	—
—	60,0	2,20	1,75	0,22	0,94	200	270
—	19,0	2,20	2,20	0,15	0,81	16,0	200
—	3,00	2,20	0,50	0,08	0,25	35,5	76,0
—	2,00	1,20	0,30	0,04	0,17	27,1	52,0
—	—	4,19	—	0,20	0,43	32,0	—

Название продуктов	Содержание витаминов в					
	A (ретинол)	A (β каротин)	D	E	C	B_6
Крупа манная	—	0	—	2,55	—	0,17
Крупа овсяная	—	—	—	3,40	—	0,27
Пшено	—	0,02	—	2,60	—	0,52
Рис	—	0	—	0,45	—	0,18
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0	0,16
Хлеб пшеничный	0	0,004	0	3,30	0	0,29
Батон нарезной	0	0,001	0	2,30	0	0,15
Хлеб ржаной	0	0,006	0	2,20	0	0,17
Овощи						
Баклажаны	—	0,02	—	—	5,00	0,15
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25,0	0,17
Кабачки	—	0,03	—	—	15,0	0,11
Капуста белокочанная	—	—	—	0,06	45,0	0,14
Капуста брюссельская	—	0,30	—	1,00	120	0,28
Капуста кольраби	—	0,10	—	—	50,0	0,17
Капуста краснокочанная	—	0,10	—	—	60,0	0,23
Капуста цветная	—	0,02	—	0,15	70,0	0,16
Картофель	—	0,02	—	0,10	20,0	0,30
Лук зеленый	—	2,00	—	1,00	30,0	0,15
Лук-порей	—	2,00	—	1,50	35,0	0,30

100 граммах продукта							
B_{12} (мкг)	H (мкг)	PP	B_5	B_2	B_1	B_9 (мкг)	Холин (мг)
—	—	1,20	—	0,04	0,14	23,0	—
—	20,0	1,10	0,90	0,11	0,49	29,0	94,0
—	—	1,55	—	0,04	0,42	40,0	—
—	3,50	1,60	0,40	0,04	0,08	19, 0	78,0
0	2,02	1,21	0,30	0,04	0,17	20,0	52,5
0	—	3,10	0,46	0,11	0,23	25,0	61,0
0	1,75	1,51	0,29	0,08	0,15	20,0	53,0
0	—	0,67	0,60	0,11	0,18	30,0	—
—	—	0,60	—	0,05	0,04	18,50	—
—	5,30	2,00	0,80	0,19	0,34	20,0	—
—	0,40	0,60	0,10	0,03	0,03	14,0	—
—	0,10	0,74	0,18	0,04	0,03	10,0	—
—	—	0,70	0,40	0,20	0,10	31,0	—
—	—	0,90	0,10	0,05	0,06	18,0	—
—	2,90	0,40	0,32	0,05	0,05	17,0	—
—	1,50	0,60	0,90	0,10	0,10	23,0	—
—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12	8,00	—
—	0,90	0,30	0,13	0,10	0,02	18,0	—
—	1,40	0,50	0,12	0,04	0,10	32,0	—

Название продуктов	Содержание витаминов в					
	A (ретинол)	A (β каротин)	D	E	C	B_6
Лук репчатый	—	—	—	0,20	10,0	0,12
Морковь	—	9,00	—	0,63	5,00	0,13
Огурцы	—	0,06	—	0,10	10,0	0,04
Петрушка (зелень)	—	1,70	—	1,80	150	0,18
Перец сладкий	—	2,00	—	0,67	250	0,50
Редька	—	0,02	—	—	29,0	0,06
Редис	—	—	—	—	25,0	0,10
Ревень	—	0,06	—	0,20	10,0	0,04
Салат	—	1,75	—	0,66	15,0	0,18
Свекла	—	0,01	—	0,14	10,0	0,07
Томаты	—	1,20	—	0,39	25,0	0,10
Тыква	—	1,50	—	—	8,00	0,13
Фасоль стручковая	—	0,40	—	0,10	20,0	0,16
Шпинат	—	4,50	—	2,50	55,0	0,10
						Фрукты и
Абрикос	—	1,60	—	0,95	10,0	0,05
Ананас	—	0,04	—	—	20,0	0,20
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60,0	0,06
Банан	—	0,12	—	0,40	10,0	0,38
Виноград	—		—	—	6,00	0,09
Вишня	—	0,10	—	0,32	15,0	0,05
Грейпфрут	—	0,02	—	—	45,0	0,04
Груша	—	0,01	—	0,36	5,00	0,03
Дыня	—	0,40	—	0,10	20,0	0,06

100 граммах продукта							
B_{12} (мкг)	H (мкг)	PP	B_5	B_2	B_1	B_9 (мкг)	Холин (мг)
—	0,90	1,20	0,10	0,02	0,05	9,00	—
—	0,60	1,00	0,26	0,07	0,06	9,00	—
—	0,90	0,20	0,27	0,04	0,03	4,00	—
—	0,40	0,70	0,05	0,05	0,05	110	—
—	—	1,00	—	0,08	0,10	17,0	—
—	—	0,25	0,18	0,03	0,03	—	—
—	—	0,10	0,18	0,04	0,01	6,00	—
—	—	0,10	0,08	0,06	0,01	15,0	—
—	0,70	0,65	0,10	0,08	0,03	48,0	—
—	—	0,20	0,12	0,04	0,02	13,0	—
—	1,20	0,53	0,25	0,04	0,06	11,0	—
—	—	0,50	0,40	0,06	0,05	14,0	—
—	—	0,50	0,20	0,20	0,10	36,0	—
—	0,10	0,60	0,30	0,25	0,10	80,0	—
ягоды							
—	0,27	0,70	0,30	0,06	0,03	3,00	—
—	—	0,20	0,16	0,03	0,08	5,00	—
—	1,00	0,20	0,25	0,03	0,04	5,00	—
—	—	0,60	0,25	0,05	0,04	10,0	—
—	1,50	0,30	0,06	0,02	0,05	4,00	—
—	0,40	0,40	0,08	0,03	0,03	6,00	—
—	—	0,23	0,21	0,03	0,05	3,00	—
—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02	2,00	—
—	—	0,40	0,23	0,04	0,04	6,00	—

Название продуктов	Содержание витаминов в					
	A (ретинол)	A (β каротин)	D	E	C	B_6
Земляника садовая	—	0,03	—	0,54	60,0	0,06
Клюква	—	—	—	—	15,0	0,08
Крыжовник	—	0,20	—	0,56	30,0	0,03
Лимон	—	0,01	—	—	40,0	0,06
Малина	—	0,20	—	0,58	25,0	0,07
Мандарин	—	0,06	—	0,20	38,0	0,07
Облепиха	—	1,50	—	10,3	200	0,11
Персики	—	0,50	—	1,50	10,0	0,06
Рябина черноплодная	—	1,20	—	1,50	15,0	0,06
Слива	—	0,10	—	0,63	10,0	0,08
Смородина белая	—	0,04	—	—	40,0	0,10
Смородина красная	—	0,20	—	0,20	25,0	0,14
Смородина черная	—	0,10	—	0,72	200	0,13
Черешня	—	0,15	—	0,30	15,0	—
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470	—
Яблоки	—	0,02	—	—	10,0	0,08

100 граммах продукта							
B_{12} (мкг)	H (мкг)	PP	B_5	B_2	B_1	B_9 (мкг)	Холин (мг)
—	4,00	0,30	0,18	0,05	0,03	10,0	—
—	—	0,15	—	0,02	0,02	1,00	—
—	—	0,25	—	0,02	0,01	5,00	—
—	—	0,10	0,20	0,02	0,04	9,00	—
—	1,90	0,60	0,20	0,05	0,02	6,00	—
—	—	0,20	—	0,03	0,06	—	—
—	3,30	0,36	0,15	0,05	0,03	9,00	—
—	0,40	0,70	0,15	0,08	0,04	8,00	—
—	—	0,30	—	0,02	0,01	1,70	—
—	—	0,60	0,15	0,04	0,06	1,50	—
—	—	0,30	—	0,02	0,01	5,00	—
—	2,50	0,20	0,06	0,03	0,01	3,00	—
—	2,40	0,30	0,40	0,04	0,03	5,00	—
—	—	0,40	—	0,01	0,01	—	—
—	—	0,60	—	0,33	0,05	—	—
—	—	0,23	—	0,03	0,01	1,60	—